http://www.dhammadownload.com

ကြောင်းကျိုးသိကကျိုးများလှ-နှင့်-"စ"သုံးလုံးရှုမှတ်နည်း

- မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမဟာ-သီလ, သမာဓိ, ပညာ။
  သီလ,သမာဓိ ,ပညာကိုဖြစ်စေနိုင်တာ - သတိပဋ္ဌာန်တရား။
- "ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ" ကိုလိုက်မှတ်နိုင်မှ ပထမ - "ဖြစ်တာ"ကိုမြင်မယ်။
  "ဖြစ်တာ"ကိုမြင်ပြီးနောက်မှ - "ပျက်တာ"ကိုမြင်မယ်။
  "ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာ" ကိုမြင်ပြီးမှ - "ပျက်တာချည်းပဲ" မြင်မယ်။
- အခြေခံအနေနဲ့ပထမဆုံးမှာ - "သဘော" သိဖို့လိုတယ်။
  "သဘော"တွေကို သေသေချာချာမှတ်နိုင်မှ- "ဖြစ်,ပျက်" မြင်မယ်။
  "ဖြစ်,ပျက်" မြင်မှသံသရာကြီးကို- "ငြီးငွေ့"မယ်။
  ငြီးငွေ့မှ- "မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်"ရမယ်။
  "မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်"ရမှ - "အပါယ်လေးပါး" ကလွတ်မြောက်မယ်။
- "စူးစူးစိုက်စိုက်"ရှုမှတ်ရင် - "သဘာဝလက္ခဏာ" ကိုမြင်နိုင်တယ်။
  "စေ့စေ့စပ်စပ်"ရှုမှတ်ရင် - "သင်္ခတလက္ခဏာ" ကိုမြင်နိုင်တယ်။
  "စိပ်စိပ်ကလေး" ရှုမှတ်နိုင်ရင် - "သာမညလက္ခဏာ" ကိုမြင်နိုင်တယ်။
- "သဘာဝလက္ခဏာ"ဆိုတာ - ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့"သဘော"ကိုပြောတာ။
  "သင်္ခတလက္ခဏာ"ဆိုတာ -"ပေါ်တာ, ပျောက်တာ"ကိုပြောတာ။
  "သာမညလက္ခဏာ"ဆိုတာ-"အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ"ကိုပြောတာ။
- "သဘာဝလက္ခဏာ"ကို ကျကျနနမသိဘဲနဲ့၊
  "သင်္ခတလက္ခဏာ"ကို ကျကျနနမသိဘဲနဲ့၊
  "သာမညလက္ခဏာ"ကို ကျော်သိလို့မရနိုင်ဘူး။
- "ဖြစ်ခိုက်"ရှုမှ "သဘော"မှန်ကိုသိသည်။
  "သဘော"မှန်ကိုသိမှ"ဖြစ်ပျက်"မြင်သည်။
  တကယ်"ဖြစ်ပျက်"တာကို မြင်မှ"အနိစ္စ"ကိုသိသည်။

အရှင်ဇာနေယျ ► ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ နှင့် "စ" သုံးလုံးရှုမှတ်နည်း

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

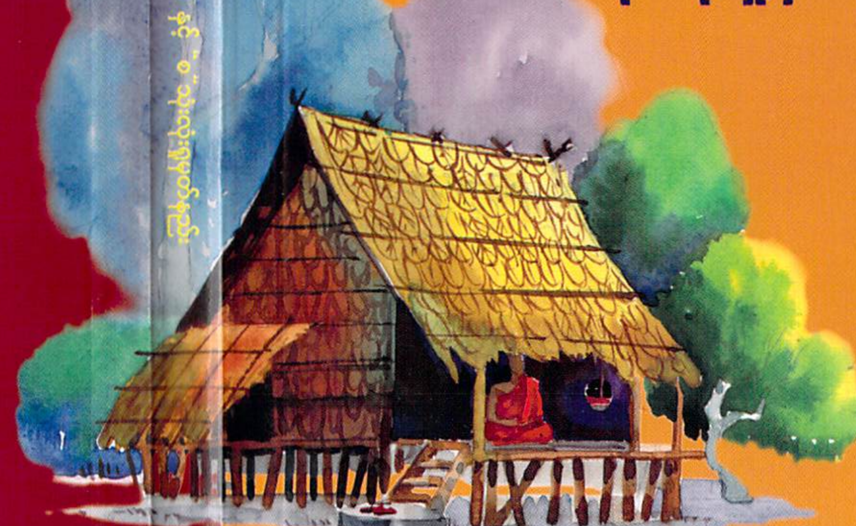
အရှင်ဇာနေယျ

ဟောကြားအပ်သော

ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ

နှင့်

"စ" သုံးလုံးရှုမှတ်နည်း



NAY WINN AUNG
09 73108398

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ရန်ကုန်တိုင်း.

(တိုက်ကြီးမြို့၊ လိမ္မော်ခြံ)

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

အရှင်ဇာဂရယျ

ဟောကြားအပ်သော

ကြောင်းကျိုးသိကာ ကျိုးများလှ

နှင့်

'စ' သုံးလုံးရှုမှတ်နည်း တရားတော်

သာသနာနှစ် ၂၅၅၅၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃ ခု၊ နယုန်လ

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၆၀၀၅၇၁၀၇၁၁

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၆၀၀၄၉၁၀၈၁၁

ထုတ်ဝေခြင်း

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ – ၁၀၀၀၊ တန်ဖိုး – ၁၄၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဆန်း (မြ–၀၉၃၂၀) ရဲအောင်စာပေ

အမှတ် (၂)၊ ချွန်း (၁) လမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။

အတွင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်အေးအေးကြူ (မြ–၀၅၆၄၄) မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် (၂၂)၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်။

စီစဉ်သူ

ဒေါ်စုစုကို– ၄၉၊ အောင်လှရိပ်သာလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။

WWW. MYASEINTAUNG.NET

၂၉၄.၃

အရှင်ဇာနေယျ

ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ နှင့် "စ"သုံးလုံးရှုမှတ်နည်းတရားတော် / အရှင်ဇာနေယျ။ – ရန်ကုန်

ရဲအောင်စာပေ၊ ၂၀၁၁။

၂၅၂ – စာ၊ ၁၃.၅ × ၁၉ စင်တီ။

(၁) ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ နှင့် "စ"သုံးလုံးရှုမှတ်နည်း တရားတော်

http://www.dhammadownload.com

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည်
အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏

....

....

.... သို့

....

www.myaseintaung.net

....

.... ၏

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ-နှင့်-"စ" သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်း

အမှာစကား

သံသရာမှ လွတ်မြောက်လိုသူများ၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရလိုသူများ၊ 'နိဗ္ဗာန်' ကို မျက်မှောက်ပြုလိုသူများ အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး **မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာဂရာနေယျ** ဟောကြားတော် မူထားသော တရားတော်ခွေများထဲမှ လုပ်ငန်းစဉ်ပိုင်းများ အဓိကပါဝင်သည့် တရားတော်နှစ်ပုဒ်ကို စုပေါင်း၍ **"ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ-နှင့်- 'စ' သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်း"** အမည်ဖြင့် စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးသားပြုစုမည် ဆိုပါက တရားချစ်ခင်သော သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့ လွယ်လင့်တကူ ဖတ်ရှုနိုင်ပြီး၊ နည်းမှန်, လမ်းမှန်ဖြင့် ဝိပဿနာတရားများ ရှုမှတ်ပွားများနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ စစ်မှန်သောစေတနာဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤတရားတော်စာအုပ်သည် အသံတော်မှ စာသားအဖြစ် ကူးယူသောကြောင့် စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံအမှားအယွင်းများ ပါရှိခဲ့ ပါက ကျွန်တော်များ၏ တာဝန်သာဖြစ်ပြီး၊ သူတော်ကောင်းများ အနေဖြင့် ကျွန်တော်များအား ခွင့်လွှတ်ပေးပါရန် တောင်းပန်အပ် ပါသည်။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိနိုင်ဖို့အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ် သော အရာသည်– ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်အား ပြည့်စုံမှသာလျှင် မဂ်ဉာဏ်ပေါ်ပြီး 'နိဗ္ဗာန်' ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာရန်မှာလည်း– ဆင်ခြင်, စဉ်းစား, တွေးခေါ်နေရုံနှင့် မရပါ။ တကယ့် 'ပရမတ်စစ်စစ်' ကို ဝိပဿနာဉာဏ်မျက်စိ ဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများမှသာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာ ပြည့်စုံမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် များ ဖြစ်ကြသည့်အလျောက်– မိရိုးဖလာ အစဉ်အလာအရ သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာတော်ကြီးများ ဟောကြားသော တရားတော်များကို နာကြားရ၍သော်လည်းကောင်း 'နိဗ္ဗာန်' ကို ရောက်လို, ရလိုကြပါ၏။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်သော– 'ဖြစ်, ပျက်' ကို မြင်ချင်ကြပါ၏၊ 'အနိစ္စ' ကို ထင်ချင်ကြ ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤကဲ့သို့ **'ဖြစ်, ပျက်'** နှင့် **'အနိစ္စ'** တို့၏ သဘော လက္ခဏာများကို အမှန်တကယ် သိမြင်လိုပါက – ဤစာအုပ်ကို သဘောပေါက်အောင် ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး၊ ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မည် ဆိုပါက မိမိတို့ သိချင်, မြင်ချင်သော **'ဖြစ်, ပျက်'**အစစ်နှင့် **'အနိစ္စ'** အစစ်အမှန် တရားများကို **'ဘာဝနာမယဉာဏ်'**ဖြင့် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အမှန်တကယ် သိမြင် နိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးလိုပါသည်။

ဝိပဿနာတရား ဆိုတာ 'သိအောင်' လုပ်ရမည့် တရား ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ သိအောင် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ရာ တွင်လည်း– **ဝိပဿနာဉာဏ်များကို အဆင့်ကျော်သိ၍ မရပါ။** ဤနေရာတွင် အလျဉ်းသင့်၍ ဆရာ ဦးဝင်းအောင်ကြည် ၏ **"လက်တွေ့ဝိပဿနာစကားဝိုင်း"**စာအုပ်တွင်ပါရှိသော အချက် တစ်ချက်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်–

ဆိုလိုရင်းအချက်ကို စာအုပ်ပါအတိုင်း တင်ပြပါမည်–

တကယ်တော့ ဝိပဿနာဆိုတာ – အလုပ်သဘောပါ အောင် တိတိကျကျပြောမယ်ဆိုရင် – **သင်္ခတဖြစ်တဲ့ ရုပ်, နာမ် တရားတို့ရဲ့ လက္ခဏာတွေကို** မြင်အောင်ကြည့်ရတဲ့အလုပ်ပါပဲ။

သင်္ခတဖြစ်တဲ့ ရုပ်, နာမ်တွေရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့–

၁။ သဘာဝလက္ခဏာ (သို့) ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ

၂။ သင်္ခတလက္ခဏာ နဲ့

၃။ သာမညလက္ခဏာ– ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'သန္တတိလက္ခဏာ' ဆိုတာက– ဖြစ်မှုသဘော **(ဥပါဒ်)**၊ တည်မှုသဘော **(ဋ္ဌီ)**၊ ပျက်မှုသဘော **(ဘင်)** ဆိုတဲ့ သဘော လက္ခဏာ သုံးပါးကို ခေါ်ပါတယ်။

'သန္တတိလက္ခဏာ' ဟာ **'သာမညလက္ခဏာ'** ထဲမှာလဲ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုတဲ့ အခါမှာတော့ – **'ဖြစ်သဘော'**၊ **'ပျက်သဘော'**ကိုပဲ မြင်အောင်ရှုရပါတယ်။ **'ဖြစ်–ပျက်ရှု'** လို့ ပြောကြတာ ဒီ **'သန္တတိလက္ခဏာ'** ပေါ်အောင် ရှုခိုင်းနေတာပါ။

'သာမညလက္ခဏာ' ဆိုတာ အများနဲ့ဆိုင်တဲ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပြီး– **အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ တို့ကို ခေါ်ပါတယ်။**

ဝိပဿနာ၏ဥပဒေသကြီး

လက်တွေ့ဝိပဿနာလုပ်ငန်းမှာ စောစောကပြောခဲ့တဲ့– သဘာဝလက္ခဏာ၊ သန္တတိလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာ သုံးမျိုး ကို အစဉ်လိုက် ထင်အောင်၊ မြင်အောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ **ခုန်ကျော်ပြီး ရှုမှတ်လို့ မရပါဘူး။**

'သဘာဝလက္ခဏာ' ကို မမြင်ဘဲ 'သန္တတိလက္ခဏာ' မမြင်နိုင်ပါ။

'သန္တတိလက္ခဏာ' မမြင်ရင်လည်း 'သာမညလက္ခဏာ' မပေါ်တော့ပါ။

http://www.dhammadownload.com

'သာမညလက္ခဏာ' တွေ မပေါ်ရင် ဝိပဿနာဆိုင်ရာ **အနုပဿနာများ** ပွားများလို့ မရတော့ပါ။

ဒါ့ကြောင့် ဒီအချက်ကို လက်တွေ့ဝိပဿနာလုပ်ငန်းရဲ့ **ဥပဒေသကြီး** အဖြစ် မှတ်သားထားစေချင်ပါတယ်။ ။

မှန်ပါသည်၊ ယခု တင်ပြခဲ့သော အဆင့်သုံးဆင့်သည် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများရာ၌ အမှန်တကယ် လိုအပ်သော ဥပဒေသကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပဒေ ဆိုသည်မှာ **'စည်းကမ်း'** ဖြစ်ပြီး– လောကတွင် **'စည်းကမ်း'** ဖောက်ဖျက်ပါက လောက ဥပဒေအရ အရေးယူခြင်းခံရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများရာတွင်လည်း **'ဝိပဿနာ၏ဥပဒေသကြီး'** ကို မလိုက်နာပါက **ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာများ မရရှိနိုင်ပါ။**

ထိုအချက်သည် အရေးကြီးပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် ယောဂီအများသည် ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောဟု ဆိုအပ်သော **'အဖြစ်'** ကို သေသေချာချာမမြင်သေးဘဲ **'အပျက်'** ကို ထည့်မှတ်နေကြပါသည်။ တချို့က **'ဖြစ်–ပျက်'** ဟု ရှုပြီး၊ တချို့က **'အနိစ္စ'** ဟု ရှုကြပါသည်။

'ဖြစ်ပျက်' နှင့် **'အနိစ္စ'** တို့သည် **'သင်္ခတလက္ခဏာ'** နှင့် **'သာမညလက္ခဏာ'** တို့တွင် အကျုံးဝင်ပြီး၊ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတို့ကို ရှုမြင်သော **'သဘာဝလက္ခဏာ'** ကို ကျော်ရှုရာ

http://www.dhammadownload.com

ရောက်သောကြောင့် ဝိပဿနာ၏ဥပဒေသကြီးကို ချိုးဖောက်ရာ ရောက်နေပါသည်။

ဤအခက်အခဲများမှ ကင်းဝေးစေလိုသော စေတနာဖြင့် မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်သည် **"ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ တရားတော်–နှင့်–'စ' သုံးလုံးရှုမှတ်နည်း"** တွင် အပွင့်လင်းဆုံး၊ အရိုးသားဆုံး ဟောကြားထားပါသည်။

ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ တရားတော်

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်အရှင်ဇာနေယျသည် စက်ာပူမှ ယောဂီများနှင့်အတူ မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကိုတာတင်ဂီမြို့၊ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ကျောင်းတော်ကြီးတွင် – ဝိပဿနာ (၉) ရက် တရားစခန်းဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ **"ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ တရားတော်"** သည် ထိုတရားစခန်း၌ ဟောကြားခဲ့သော တရားတော်ဖြစ်ပါသည်။

ဤတရားတော်သည် ကျွန်တော်များ ရေးသားထုတ်ဝေ ပြီးသော **"ဝေဒနာရှုနည်း တရားတော်"** ကို မြစိမ်းတောင် ဆရာတော် ဟောကြားပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ ဆက်၍ ဟောကြား သော တရားတော် ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိတို့အဆက်မပြတ် ပွားများအားထုတ် နေသော **'သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်'** ၏အကြောင်းကြောင့် ရရှိသည့်

http://www.dhammadownload.com

အကျိုးတရားများကို သိရှိပါက ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာတွင် သဒ္ဓါတရား တိုးပွားပြီး ပို၍ကြိုးစား ပွားများလိုသော ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။ ထိုအကျိုးများကို ရည်ရွယ်၍ ဆရာတော်သည် **"ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ တရားတော်"** ကို ဟောကြားပါသည်။

တရားတော်တွင် ပါဝင်သော အချက်အနည်းငယ်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်–

လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ တရားတွေက ရောနေတဲ့အခါ ကျတော့ အခုမှစ,ထိုင်ကာ ရှိသေးတယ် ... **ဖြစ်သွားပြန်ပြီ၊ ပျက်သွားပြန်ပြီ** ဆိုတော့ သမာဓိက နည်းနည်းကလေး ရသေး တယ်၊ **'အဖြစ်'** တောင် ကျကျနနမမြင်သေးဘူး၊ သူ့မှာ **'ပျက်တာ'** တွေ ထည့်မှတ်နေပြီ။

လုပ်ငန်းစဉ်ကတော့ သမာဓိရအောင် အရင်ဆုံး လုပ်ရ သေးတယ်၊ ပညာက တန်းပြီးတော့ ရသေးတာမဟုတ်ဘူး။ **'သီလ', 'သမာဓိ' တွေ အားကောင်းလာတော့မှ 'ပညာ' ဖြစ် လာတာ။**

လုပ်ငန်းစဉ်က– **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** ကို မှတ်ရတယ်။ **'ပေါ်တာ'** ကို မှတ်လိုက်တိုင်း **'အဖြစ်'** ကို မြင်ရာရောက်တယ်။

'ပေါ်တာ' ကို ကျကျနနမြင်မှ ပေါ်တာရဲ့ ဟိုဘက်မှာ **'ပျက်တာ'** ကို မြင်လာတယ်။ အဲဒီတော့မှ– **'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ' ကို မြင်တာ။**

http://www.dhammadownload.com

အခုဟာတွေက စ,ပြီးအားထုတ်ခါစမှာ **'ပျက်တာ'** တွေကို တန်းမြင်နေပြီ။ အဲဒါ ဟောတဲ့ဆရာတော်ကို အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဟောတာကတော့ တရားတော်အတိုင်း ဟောတာပဲ။ ဘုရားဟောတဲ့ ပါဠိတော်အတိုင်းဟောတာပဲ။ **'ဥဒယ, ဝယ'** လို့ ဟောတာပဲ။

လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ တန်းပြီး **'အပျက်'** မြင်လို့ မရဘူး။ **'ပေါ်တာ'**ကို အရင်ဆုံး ကျကျနနမြင်အောင်ရှုရမယ်၊ နောက်တော့မှ **'ပျောက်တာ'** ကို မြင်မယ်။ **ဒါဟာ ဓမ္မနိယာမ အတိုင်းပဲ။**

ဓမ္မနိယာမ ဆိုတာ – **ကြောင်း, ကျိုးတွေပဲ။**

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က အကြောင်း၊ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က အကျိုး။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က အကြောင်း၊ သမ္မသနဉာဏ်က အကျိုး။ ကြောင်း, ကျိုးတွေ ဒီလိုဆက်သွားတာ မဟုတ်လား– ဟူ၍ အကြောင်းကြောင့်, အကျိုးဆက်သွားပုံများကိုလည်းကောင်း။

ထို့အပြင် မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ရရှိမယ့် **အကျိုးခုနစ်ပါး**ကိုလည်း မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်က ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

၁။ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ပွားများနေရင် သာသနာပြုရာ ရောက်တယ်။

၂။ မြင်ရတဲ့သူတွေကို မျက်လုံးအေးမြစေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကို ယူနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။

၄။ မိမိကို လှူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အလွန် အကျိုးကြီးမား စေတယ်။

၅။ ဒွါရခြောက်ပါးက လောဘတွေ, ဒေါသတွေ မဝင်နိုင် ဘူး၊ လုံခြုံစေတယ်။

၆။ ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံမှာ အကုသိုလ်ဒုစရိုက် တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ 'ကံ' သုံးပါး စင်ကြယ်တယ်။

၇။ မိမိတို့ရထားတဲ့လူ့ဘဝမှာ 'သီလ, သမာဓိ, ပညာ' နဲ့ ခန့်ညားမြင့်မြတ်တယ်၊ လူ့ဘဝနဲ့ထိုက်တန်တယ်။

မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ခြင်းက အကြောင်းတရား၊ အဲဒီ ခုနစ်ပါးက ရမယ့်အကျိုး၊ အကြောင်းရယ်, အကျိုးရယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ကိုလည်း ဆရာတော်က ဟောကြားပါသည်–

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' မှတ်နိုင်ရင် 'သဘော' သိတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ– **ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ 'သဘော' တွေရဲ့ 'အပျက်' ကိုမြင်မှ ဝိပဿနာဖြစ်တာ။**

ဝေဒနာကိုမမြင်စေနဲ့၊ ဝေဒနာရဲ့အပျက်ကို မြင်လို့ ဆိုပေ မယ့်– **ဝေဒနာရဲ့ 'သဘော' ကို သေသေချာချာမှတ်လို့ မြင်ပြီးမှ ဝေဒနာရဲ့ 'အပျက်' ကို မြင်တာ။**

http://www.dhammadownload.com

(ည)

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ **'ပရမတ်သဘော'**တွေရဲ့**'မမြဲပုံ'** ကို သိမှ၊ ပရမတ်သဘောတွေကို သိအောင်–**'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'** ကို မှတ်နိုင်ရမယ်။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' မှတ်နိုင်တာက အကြောင်း ဆိုရင်၊ **'ရုပ်, နာမ်သဘော'** သိတာက အကျိုး။ အကြောင်းရယ်၊ အကျိုးရယ်။

'သဘော'ကိုသိပြီးတော့မှ **'ဖြစ်–ပျက်'**ကို မြင်နိုင်တယ်။

တရစပ်ကြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန် **'ပျက်နေတာကို'** သိနိုင် အောင်– **သဘောတရားတွေကို စ,ရှုရတယ်။**

စာလိုပြောတော့ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို ရှုတာ၊ လက်တွေ့ ကျတော့ **'သဘော' တွေကို ရှုတာ။**

'ရုပ်သဘော' တွေက – ပူသဘော, အေးသဘော၊ မာသဘော, ပျော့သဘော၊ တွန်းသဘော, ကန်သဘော။

'နာမ်သဘော'တွေက– ခံစားတဲ့သဘော၊ မှတ်သားတဲ့ သဘော၊ တိုက်တွန်းစေ့ဆော်တဲ့သဘော၊ သိတဲ့သဘော။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် လိုလားပြီး အပါယ်လေးပါးက လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင်– **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'** ရှုမှတ်နိုင် တာက စ,ရမယ်။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' မှတ်နိုင်ဖို့အတွက် **'လူမမာလို'** ကျင့်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၄)

ရှုမှတ်မှုကို အဲဒီလို **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'** မှတ်နိုင်တာက စပြီး **'အသေးစိတ်အမှုအရာ'** တွေ အကုန်မှတ်လိုရှိရင်–

'ရုပ်, နာမ်' တွေကို မြင်မယ်။ ရုပ်နာမ်တွေ မြင်ပြီး နောက်ကျတော့ **'ပေါ်တာ'** တွေကို သေသေချာချာ မြင်မယ်။ နောက်ကျတော့ **'ပေါ်တာ–ပျောက်တာ'** မြင်မယ်။ နောက်ကျ တော့ **'ပျက်တာတွေချည်း'** မြင်မယ်။

ပျက်တာတွေ မြင်တဲ့အခါကျတော့ ... **'ငြီးငွေ့'** မယ်။ **'ငြီးငွေ့'**တော့ ခန္ဓာကြီးကို မလိုချင်တော့တဲ့အဆုံးမှာ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'** ရမယ်။

'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' က အကျိုးတရားဗျ၊ အကြောင်း တရား ဖြစ်တဲ့ **'ဝိပဿနာဉာဏ်'** အားကောင်းမှ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'** ရမယ်–

ဟူ၍ ယောဂီများအား ဝိပဿနာဉာဏ်များ အမှန်တကယ် ရရှိစေလိုသောဆန္ဒဖြင့် မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်က **'ကြောင်းကျိုး သိက ကျိုးများလှ တရားတော်'** တွင် ဟောကြားထားပါသည်။

'စ'သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်း

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျသည် **'ဝိပဿနာ အကြောင်းသိကောင်းစရာတရားတော်'** ထဲတွင် **"စ–သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်း"** ကို ထည့်သွင်းဟောကြားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၄)

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ၏ ပထမဦးဆုံး ထုတ်ဝေသော **"လွတ်မြောက်မှု ချမ်းသာကို ရှာဖွေခြင်း နှင့် အလုပ်ပေး တရားတော်များ"** စာအုပ်တွင် ဆရာတော်၏ **ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းများ** ပါဝင်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ဤ **'စ'** **သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်း**ကို ပူးတွဲလေ့လာမည် ဆိုပါက ဆရာတော် ညွှန်ပြသော ဝိပဿနာဉာဏ်များ ပိုမိုပြီးပြည့်စုံစွာ ရရှိသွားနိုင် မည် ဖြစ်ပါသည်။

"'စ' သုံးလုံးရှုမှတ်နည်း" တွင် ပါဝင်သော တရားစဉ် အချို့ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ သူတော်ကောင်းများ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်မြင်နိုင်ကြပါကုန်–

၁။ **'စူးစူးစိုက်စိုက်'** မှတ်တာက **'သဘာဝလက္ခဏာ'** ကို သိတယ်။ **'သဘော'** ဆိုတာ– ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို **'လက္ခဏာ'**နဲ့ပြောတာ။ **'သဘော'**သိမှ **'အနတ္တ'**ကို သိတယ်။ **'ဓာတ်, ပရမတ်, သဘော, အနတ္တ'** ဆိုတာတွေဟာ ... အခေါ်အဝေါ်သာ လွဲတယ် အတူတူပဲ။

'သစ္စာပရမတ်' မြင်မှ **'အသစ္စာနိဗ္ဗာန်'** ကို ရောက်မှာ။ သစ္စာပရမတ် ဆိုတာ– ရုပ်တွေ, နာမ်တွေပဲ။

'သဘာဝလက္ခဏာ'ကို သိရင် ပရမတ္ထတရားကို သိတာ ပဲ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ဉာဏ်ထဲမှာ မြင်တာက–**'သဘော'** ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

(၃)

'သဘော' လေးတွေကို မြင်တာ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းပဲ။

၂။ **'စေ့စေ့စပ်စပ်'** ရှုမှတ်ရင် **'သင်္ခတလက္ခဏာ'** ကို မြင်နိုင်တယ်။

'စေ့စေ့စပ်စပ်' ဆိုတာ– အစရော, အလယ်ရော, အဆုံးရော သိအောင်။ အစဆိုတာ– ပေါ်လာတာ၊ အဆုံးဆိုတာ– ပျက်သွားတာ။ **ပေါ်တာရယ်, ပျောက်တာရယ်။ ဖြစ်လိုက်, ပျက်လိုက်။** အဲဒါ **သင်္ခတလက္ခဏာ။**

၃။ **'စိပ်စိပ်ကလေး'** ရှုမှတ်နိုင်ရင် **'သာမညလက္ခဏာ'** ကို မြင်မယ်။

'သာမညလက္ခဏာ' ဆိုတာ–**အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ** ကို သိတာ။

'စိပ်စိပ်ကလေး' မှတ်ပြီး စိတ်ကြည်လင်လာရင်– ရုပ်, နာမ်တို့ရဲ့ လျှင်မြန်ပုံကို အများကြီး မှတ်လို့ ရတယ်။

အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တကိုသိဖို့ဆိုတာ–**'သဘာဝလက္ခဏာ'** ကို သိပြီးမှ၊ ၎င်းအပြင် **'သင်္ခတလက္ခဏာ'** ကိုလည်း သိပြီးမှ– **'သာမညလက္ခဏာ'** ရောက်မှ သိရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဤကဲ့သို့ မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်၏ ဟောကြားချက်များမှာ ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား အရေးကြီးသော **ဝိပဿနာဉာဏ်အခြေခံများကို** မှန်ကန်စွာသိစေလိုသည့်စေတနာ ပေါ်လွင်လှပါသည်။ ယောဂီများအနေဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် အခြေခံမှစ၍ သေချာစွာ ပြည့်စုံမှသာလျှင် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်ကာ– **ဝိပဿနာဉာဏ် အားပြည့်သော အချိန်တွင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး 'နိဗ္ဗာန်' ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။**

ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အနေနှင့် မြစိမ်းတောင် ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ၏ တရားတော်များ အပေါ်တွင် သံသယ ကင်းစေရန်နှင့် ယောဂီများအကျိုးကို ရည်ရွယ်၍ ဆရာတော်ကြီးများ၏ **'ဩဝါဒ'** အချို့ကို ဖော်ပြလိုပါသေးသည်။

<u>ကုံလုံဆရာတော်ဘုရားကြီး</u>

ကုံလုံဆရာတော်၏ **"ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်"** တွင် ဟောကြားထားသည်မှာ–

နှာသီးဝမှာ **'ဝင်လေ, ထွက်လေ'** ထိတဲ့နေရာ ရှိတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးကို ထိတိုင်းသိပါစေ။ ထိတိုင်းကောင်းစွာသိရင် **'သမ္မာသမာဓိ'** ဖြစ်ပြီ။ ယောဂီသည် သမာဓိမဂ္ဂင် ၃–ပါးဖြင့်သာ အားထုတ်ရမည်။ **'သမာဓိ'** ပြည့်စုံမှ **'ပညာ'** ဖြစ်မည်။

http://www.dhammadownload.com

(ဏ)

ရုပ် ၂၈–ပါးမှာ အခြေခံက **'ဘူတ် ၄–ပါး'** ပဲ ရှိတယ်။ 'ဘူတ် ၄–ပါး'ကို ပိုင်ရင် တခြားရုပ်တရားတွေ ပါပြီးသားဖြစ်တယ်။ 'ဘူတ် ၄–ပါး'မှာမှ ကိုယ်အကြည်နဲ့ တွေ့ကောင်း၊ ထိကောင်းတာက– ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့သာ ဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ 'သိအောင်' ကြည့်ပါ။

အေးသဘော၊ နွေးသဘောသည် 'တေဇောဘူတ်'။

တွန်းသဘော၊ ကန်သဘောသည် 'ဝါယောဘူတ်'။

ကြမ်းသဘော၊ နုသဘောသည် 'ပထဝီဘူတ်'။

'ဘူတ် ၄–ပါး'တွင် **တစ်ခုကို** ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မြင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ တစ်ခုသိရင် ကျန်တာတွေလဲ သိလာမယ်။

ဝိပဿနာမှာ **'သဘော'** မျှသာ ရှိတယ်၊ ဉာဏ်နဲ့သာ သိရတယ်။

ပူသဘော– **ရှိန်း၊ ရှိန်း၊ ရှိန်း၊ ရှိန်း**။

တွန်းသဘော၊ ကန်သဘော၊ လှုပ်သဘော–**ထက်၊ ထက်၊ ထက်၊ ထက်**။

ကြမ်းသဘော၊ နုသဘော–**အမှုန်အမွှား၊ ဖွဲ့၊ ဖွဲ့၊ ဖွဲ့၊ ဖွဲ့၊ ရိပ်၊ ရိပ်၊ ရိပ်၊ ရိပ်**။

အဲဒီ**'သဘော'**တွေကို **'ဉာဏ်'**နဲ့ ကြည့်တာကို တရားရှုတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ **'သဘော'** တွေဟာ **'ပေါ်လာလိုက်–**

http://www.dhammadownload.com

ပျောက်သွားလိုက်' နဲ့ ဖြစ်နေတာကို 'ဉာဏ်' က သိနေတယ်။ အဲဒီ 'သိတဲ့သဘော' ကလဲ 'သိရင်း–ပျောက်သွားရင်း' ဖြစ်နေတယ်။

'သိတဲ့သဘော'တွေပျောက်သွားပြီး မရှိတာကို မြင်အောင်ကြည့်ရင် 'အနိစ္စ' ကို မြင်လို့ 'အနိစ္စလက္ခဏာဉာဏ်' ဖြစ်တယ်။

ပေါ်လာတာ–'ဖြစ်တာ'၊ ပျောက်သွားတာ–'ပျက်တာ'။

ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်, နာမ်ပဲဖြစ်ဖြစ်–'ပေါ်လာပြီး, ပျောက်သွားတာ' မြင်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်မှန်ဖြစ်တယ်။

ဆရာတော် ဦးဉာဏောဘာသ (မိုးကုတ်)

ဆရာတော်ဦးဉာဏောဘာသ၏ "ယောဂီများ ချုပ်ပုံချုပ်နည်းတရားတော်"တွင် သတိပေး ဟောကြားထားသည်မှာ–

'သတိပဋ္ဌာန်' ဆိုတာ 'သမာဓိမဂ္ဂင် ၃–ပါး' ကို မှတ်ရတယ်။ **မှတ်တည်မှုမှန်မှ– အစ, အလယ်, အဆုံး** မှန်မယ်။

၁။ အထင်ရှားဆုံး'သဘော'ကို မှတ်ပြီး ရှုပါ။ ခန္ဓာမှာ ဘာပေါ်ပေါ် 'သဘော' ပဲ ပေါ်တယ်။

၂။ ပရမတ်တွေက မြန်လွန်းလို့ မှတ်တဲ့ 'သဘော' ကို မမြင်တော့ဘဲ 'ဖြစ်, ပျက်' ကိုပဲ မြင်ရတယ်။ ရုပ်, ဝေဒနာမြင်နေသေးရင် **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ပဲ ရှိသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ 'ဖြစ်, ပျက်'ကို ရှုနေရင်းက ထင်ပုံကလဲ ရှိသေးတယ်။

- 'မမြဲဘူး'လို့ထင်ရင် 'အနိစ္စလက္ခဏာ'ထင်တာ။
- 'ဆင်းရဲလိုက်တာ' လို့ထင်ရင် 'ဒုက္ခလက္ခဏာ' ထင်တာ။
- 'သဘော' လေးတွေက သူ့သဘောအတိုင်း, သူဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်၊ ပျက်ချင်တိုင်း ပျက်နေကြပြီး -'ငါ့သဘောမပါ, အစိုးမရ' လို့ ထင်ရင် 'အနတ္တလက္ခဏာ' ထင်တာ။
- 'ဖြစ်, ပျက်'ကိုကြည့်ရင်းကနေ-'ချက်ချင်းပေါ်, ချက်ချင်းပျောက်၊ ခုမွေး, ခုသေ' လို့ ထင်ရင် 'အသုဘလက္ခဏာ' ထင်တာ။

၁။ မှုတည်ရမှာက - သဘော။

၂။ မြင်ရမှာက - ဖြစ်, ပျက်။

၃။ ထင်ရမှာက - အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘ။

နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ 'သဘော' လေးရဲ့ 'ဖြစ်, ပျက်' မြင်ရင် ကိစ္စပြီးတယ်။

ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ (ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်)

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်-ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ Dr.နန္ဒမာလာဘိဝံသ

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ကြီး၏– "ဝိပဿနာကျင့်စဉ် တရားတော်" တွင် ဟောဖော်ညွှန်ပြထားသည်မှာ–

ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အဆင့် (၃) ဆင့် ရှိတယ်။ အဆင့်ကျော်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်လို့မရဘူး။ အဆင့် (၃) ဆင့်ကို ပရိညာသုံးပါးလို့ ခေါ်တယ်။

၁။ ဉာတပရိညာ– ရုပ်, နာမ်တို့၏ 'သဘော' မှန်ကို သိခြင်း၊ 'သဘာဝလက္ခဏာ'ကို သိခြင်း။ ဒါတွေကို သိအောင် အရင်မကြိုးစားဘဲနဲ့ 'ဖြစ်, ပျက်' ကို အရင်သွားရှုရင် အဆင့်ကျော်သွားတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဤအဆင့်သည် 'နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' တို့ ဖြစ်သည်။

၂။ တီရဏပရိညာ–ရုပ်, နာမ်တို့၏ 'ဖြစ်, ပျက်'ကိုမြင်ပြီး အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာကိုသိခြင်း၊ 'သာမညလက္ခဏာ' ကို သိခြင်း၊ ဤအဆင့်သည် 'သမ္မသနဉာဏ်နှင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်' တို့ ဖြစ်သည်။

၃။ ပဟာနပရိညာ–အထင်အမြင်လွဲမှားလာတဲ့ အယူအဆတွေကို ဖယ်ရှားသွားနိုင်တာ။ ဤအဆင့်သည် ဘင်္ဂဉာဏ်က နေပြီးတော့ လောကီပရိညာအနေနဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အထိ ပြောလို့ရတယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရလာတဲ့ အခါမှာ ဒီလုပ်ငန်းက ပြီးဆုံးတယ်။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အားထုတ်ပြီးမှ မျက်မှောက်ပြုရမယ့် ဉာဏ်မျိုးဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဤဝိပဿနာအဆင့် (၃)ဆင့်ကို ကျော်ပြီးသိလို့မရပါ။

ရုပ်, နာမ်တို့၏ 'သဘော'ဖြစ်သော 'သဘာဝလက္ခဏာ'ကို မသိဘဲ 'ဖြစ်, ပျက်' ရှုလျှင် မှားပါသည်။

'ဝိပဿနာဉာဏ်'ကို ဤအဆင့်(၃)ဆင့်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာ အားထုတ်နိုင်မှသာလျှင် 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' ရနိုင်သည်။

ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တ အရိယဝံသ (အလိုတော်ပြည့်ဆရာတော်)

အလိုတော်ပြည့်ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တအရိယဝံသ ဟောကြားတော်မူသော "ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး–ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်" တရားစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော တရားတော်အချို့ကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြလိုပါသည်–

တချို့ယောဂီတွေ ဆန္ဒစောနေတာ တွေ့ရတယ်။ ဘာလဲ ဆိုရင်–'ဖြစ်ပျက်'ကို မြင်ချင်တယ်။ 'ဖြစ်ပျက်' ကို တွေ့ချင်တယ်။

တွေ့ရပါမယ်၊ မြင်ရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ စနစ်တကျနဲ့ မှန်မှန် အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တရားကို ခုန်ကျော်အားထုတ်လို့ မရပါဘူး။ သူ့အဆင့်နဲ့သူ တွေ့ကို တွေ့လာရမှာပါ။

* နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးကို မမြင်ဘဲ 'ဖြစ်ပျက်'ကို မမြင်နိုင် *

တရားရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ တရားရှုမှတ်စဉ်အတွင်း ဝိပဿနုပက္ကိလေသာ ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်းတရား

http://www.dhammadownload.com

(၁၀) ပါးသည် ဘယ်လိုအချိန်မှာ ဖြစ်လာသလဲဆိုရင် 'မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ' ဆိုတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရင့်ကျက်လာတဲ့ အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တရား ဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်ရုပ်တရား နှစ်ပါးရဲ့ ဖြစ်နေတဲ့သဘောကို 'ဥဒယ'၊ နာမ်ရုပ်တရား နှစ်ပါးရဲ့ ပျက်နေတဲ့သဘောကို 'ဝယ'၊ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတွေကို မြင်တဲ့ဉာဏ်ကို 'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

'ဖြစ်ပျက်' ဆိုတာသည် နာမ်ရုပ်တရားနှစ်ပါး ဖြစ်ပြီး၊ ပျက်သွားတာကို ဉာဏ်နဲ့မြင်တာကို 'ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

'ဖြစ်ပျက်' ကို တွေ့ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်–နာမ်ရုပ်တရားနှစ်ပါး ကို စ,ပြီးတော့ အားထုတ်ပါ။ နာမ်ရုပ်တရားနှစ်ပါးကို မမြင် ပါဘဲနဲ့ 'ဖြစ်ပျက်' ကို မမြင်နိုင်သေးပါဘူး။

နာမ်ရုပ်တရား နှစ်ပါးကို တွေ့ပြီး မြင်ပြီးမှ ဆက် ကြိုးစား အားထုတ်လို့ 'ဖြစ်ပျက်' ကို မြင်လာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာ့ကြောင့် ဒီစကားကို ထည့်ပြောရသလဲဆိုရင် ယောဂီ များ 'ဖြစ်ပျက်' ကို မြင်ချင်၊ တွေ့ချင်တဲ့ ဆန္ဒစောနေလို့ ထည့်ပြော နေရတာပါ။

အခြေခံဖြစ်တဲ့ နာမ်ရုပ်တရား နှစ်ပါးကို မသိဘဲ, မမြင်ဘဲ 'ဖြစ်–ပျက်' ကို မသိနိုင် မမြင်နိုင်သေးပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိတည်လာတဲ့အခါ မှတ်စရာအာရုံက တခြားပဲ၊ မှတ်စိတ်က တခြားပဲဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်မြင်လာတယ်။ မှတ်စရာအာရုံက ရုပ်တရားပဲ, မှတ်စိတ်ဆိုတာ နာမ်တရားပဲလို့ ဒီလို ခန္ဓာရဲ့ ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေကို သိလာပါတယ်။

ပူတယ်၊ နာတယ် – ဆိုတာ ရုပ်တရားတွေ ဖောက်ပြန်နေတာပဲလို့ သိလာတယ်။ မှတ်စိတ်ဆိုတာ နာမ်တရားပဲ။ ရုပ်တရားသည် ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘော၊ နာမ်တရားသည် အာရုံကို သိတတ်တဲ့သဘောပဲလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာတယ်။ ရုပ်တရားက တခြားပဲ၊ နာမ်တရားက တခြားပဲလို့ သိလာတယ်။ ဒီလိုသိလာတဲ့ အသိဉာဏ်ကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်တရား, နာမ်တရားကို ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိလာတယ်။

ဒီနာမ်ရုပ်တရား နှစ်ပါးကို သိလာမှ နာမ်ရုပ်တရား နှစ်ပါးရဲ့ 'ဖြစ်မှု, ပျက်မှု'ကို တွေ့လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရား စ,ထိုင်တဲ့လူ 'ဖြစ်, ပျက်' ကို ရှုမှတ်လို့ ရမှာ မဟုတ်သေးဘူး။ 'ဖြစ်, ပျက်' ကို မြင်ဖို့အတွက် နာမ်, ရုပ် တရားနှစ်ပါး ခန္ဓာမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို မြင်လာအောင်, ဉာဏ်ထဲမှာထင်လာအောင် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရှုမှတ်ပွားများရပါတယ်။

ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေဟာ 'ပေါ်လိုက်, ပျက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်, ပျက်လိုက်' အဆက်မပြတ် တရစပ် ဖြစ်ပေါ်နေတာကို ဉာဏ်မျက်စိအောက်မှာ မြင်လာ ထင်လာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကိုပဲ 'အနိစ္စ'ကိုမြင်တယ်၊ 'ဖြစ်,ပျက်'ကို မြင်တယ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခြေခံဖြစ်တဲ့ နာမ်, ရုပ်တရားနှစ်ပါးကို ပိုင်းခြား သိပြီးမှ ဆက်ကာဆက်ကာရှုရင်းနဲ့ 'ဖြစ်မှု, ပျက်မှု'၊ 'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ' တွေကို သိလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* တရားကို ဖြတ်လမ်းက ရှုလို့မရပါဘူး၊ သတိထား ကြပါ။

တချို့ ဖြတ်လမ်းက လိုက်ပြီး 'ဖြစ်, ပျက်' ရှုနေကြတယ် လို့ ကြားရပါတယ်။ တရားတော်တွေဟာ သဘာဝအရှိတရား ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့သောယောဂီတွေ ဖြစ်နေတာကို ကြားရလို့ အမှန်ရောက်အောင် ကြိုးစားနိုင်ဖို့အတွက် ပြောကြားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော– 'ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင် တရားတော်' ထဲမှ အနည်းငယ်မျှကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ထိုတရားတော်စာအုပ်တွင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော် 'အရှင် ဇနကာဘိဝံသ' ရေးသားထားခဲ့သော 'နိဒါန်း' ထဲမှ စာတစ်ပိုဒ်ကို အရင် ဖော်ပြပါမည်။

http://www.dhammadownload.com

(၈)

သူတို့အယူအဆလည်း နေရာမကျသေး။

အချို့ကမူ တရားကို အားထုတ်မှသာ ရနိုင်သည်–ဟုကား သဘောပေါက်ကြပါ၏။ သို့သော်လည်း စ,ရှုကတည်းက အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကို သိမြင်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဖြစ်မှု, ပျက်မှုကိုသိမြင်သည် ဟူ၍လည်းကောင်း ယူဆကြ၏။ ထို့ကြောင့်ပင် ယင်းအယူအဆရှိသူတို့သည် တရားစတင်အားထုတ်ကတည်းက 'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ'ဟုဖြစ်စေ၊ 'မမြဲ, ဆင်းရဲ, ငါမဟုတ်' ဟု ဖြစ်စေ၊ 'ဖြစ်ပျက်, ဖြစ်ပျက်'ဟုဖြစ်စေ ရှုမှတ်ပွားများကြ၏။ ယင်းသို့ စ,ရှုကတည်းက 'အနိစ္စ'စသည်ကို သိမြင်သည်ဟု ယူဆလျှင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၌ ပြဆိုထားသော 'ဝိသုဒ္ဓိ (၇) ပါး' ဖြစ်စဉ်နှင့် ဆန့်ကျင်ကြောင်း အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြထားပေသည်။

''ဒီမှာလည်း ဥပစာရသမာဓိ, ဈာန်အပ္ပနာသမာဓိကို မဖြစ်စေတော့ဘဲ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို စ,ပြီး 'အနိစ္စ' စသည်တို့ဖြင့် ရှုတယ် ဆိုပေမယ့် ပထမ စ,ပြီးရှုကတည်းက 'အနိစ္စ' စသည်ကို သိမြင်တယ်လို့တော့ မယူရဘူး ။ ပ ။ ဒီအဋ္ဌကထာမှာတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို 'အနိစ္စ'စသည်ဖြင့် ရှုတယ်လို့ အကျဉ်းချုပ် ပြထားတယ်လို့မှတ်ရမယ်၊ အဲဒီလိုမယူဘဲနဲ့ စ,ပြီး ရှုကတည်းက 'အနိစ္စ' စသည်ကို သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်တယ်လို့ ယူရင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် ဆန့်ကျင်တယ်။ 'ဝိသုဒ္ဓိ (၇) ပါး'

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်စဉ်နှင့်လည်း ဆန့်ကျင်တယ်၊ ဆန့်ကျင်ရင် အစစ်အမှန် မဟုတ်ဘူး၊ အတု အယောင် အမှားပေါ့။"

"အဲဒီလို 'ဖြစ်ခိုက်' ရုပ်နာမ်တွေကို လိုက်ပြီး ရှုရင် တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ 'သဘောသဘာဝ' အစစ် အမှန်ကို သိပြီးတော့ အဲဒီ 'သဘော' တရားများရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အစပိုင်း 'ဖြစ်မှု' ကိုလည်း သေချာစွာသိရတယ်၊ ပျက်, ပျက်သွား တဲ့ နောက်ဆုံးပျောက်ကွယ်မှု 'ပျက်မှု' ကိုလည်း သေချာစွာ သိရ တယ်။ အဲဒီ 'သဘော' အထည်ကိုယ်ကို သိပြီးမှ အစ 'ဖြစ်ပေါ် လာပုံ'၊ အဆုံး 'ပျောက်ကွယ်သွားပုံ' ကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင် တယ်။ ပ ။ ဒါကြောင့် တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကို မရှုပါဘဲနဲ့ 'ဖြစ်ပျက်, ဖြစ်ပျက်' ဆိုနေရုံမျှဖြင့် – တကယ့် 'အဖြစ်အပျက်' ကို သိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဖြစ်ဘူး။

ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ပြီး တကယ်ဖြစ်သွားပုံကိုတွေ့မှ တကယ့် 'အဖြစ်အပျက်' ကို သိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် ဖြစ်တယ် ဆိုတာကိုလည်း ကိန်းသေမှတ်ထားကြရမယ်။

အထက်ပါ စကားရပ်တို့သည် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ "ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင် တရားတော်" နိဒါန်းပါ စာသားအချို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤတရားတော်စာအုပ်တွင်ပါဝင်သော မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏– 'ဖြစ်ခိုက်ရှုလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်' ဆောင်ပုဒ်ပါဩဝါဒကို နောက်ဆုံးဖော်ပြလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

၁။ 'ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်'

ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ 'သဘော' မှန်ကို သိသည်။

၂။ 'သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယ မြင်နိုင်သည်'

သဘောမှန်ကိုသိမှ 'ဖြစ်, ပျက်' မြင်မည်။

၃။ 'ဖြစ်ပျက် မြင်မှ၊ အနိစ္စ၊ ဒိဋ္ဌ သိနိုင်သည်'

တကယ် ဖြစ်, ပျက်တာကို မြင်မှ 'အနိစ္စ'

ကို သိသည်။

ထို့ကြောင့် ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အမှန်တကယ်အလိုရှိပါက ဤ "ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများးလှ– နှင့်– 'စ' သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်း" တရားတော်စာအုပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဖတ်ရှုပြီး မြစိမ်းတောင် ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ ညွှန်ကြားသော ရှုမှတ်နည်းစဉ်များအတိုင်း ယုံကြည်စွာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကြောင်း ... ကောင်းမြတ်သော စေတနာမှန်ဖြင့် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

တပည့်

(ယောဂီတစ်ဦး)

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)။ ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှတရားတော် (၁–၁၆၂)

- ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားကြည့်ပါ ... ၁
- ချင်စိတ်ကိုလည်း လိုက်မှတ်ပေးပါ ... ၁၃
- ဖြစ်, ပျက် တကယ်မြင်ချင်ရင် ... ၂၉
- အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ် ... ၄၁
- မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်နေခြင်းရဲ့ အကျိုးတရားခုနစ်ပါး ... ၅၈
- မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ရန် အခြေခံအကြောင်း, အကျိုး ၇၆
- အနိစ္စအစစ်ကို သိဖို့လိုတယ် ... ၉၁
- တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် မရောပါစေနဲ့ ... ၁၀၄
- ရှိတိုင်းချမ်းသာတာ သူတော်ကောင်းတရားပဲ ... ၁၁၈
- ဝိပဿနာက ဉာဏ်ပညာပြဋ္ဌာန်းတယ် ... ၁၂၉
- ဆင်းရဲတာကိုအစွမ်းကုန်သိမှ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်မယ် ... ၁၅၄

အခန်း (၂)။ "စ"သုံးလုံးရှုမှတ်နည်း တရားတော် (၁၆၃–၂၁၃)

- စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပါ ... ၁၇၄
- စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ပါ ... ၁၉၂
- စိပ်စိပ်ကလေး ရှုမှတ်ပါ ... ၂၀၃

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

သာသနာသက္ကရာဇ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊
တပေါင်းလဆန်း (၆) ရက်၊ ကြာသပတေးနေ့ (၁၈-၂-၂၀၁၀)။
မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကိုတာတင်ဂီမြို့၊
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကျောင်းတော်ကြီး၌ ကျင်းပအပ်သော
ဝိပဿနာ (၉) ရက် တရားစခန်းကြီးတွင် ဟောကြားတော်မူသော

ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ တရားတော်

ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားကြည့်ပါ

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့ စိတ်အင်အားတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ သုံးသပ်ဖို့၊ သိအောင် ကြည့်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

သုံးသပ်တယ်ဆိုတာ–ရှုမှတ်တာလည်းပါတယ်၊ ဆင်ခြင်တာရော၊ နှလုံးသွင်းတာရော ပါတယ်။

အဓိက,ကတော့ ရှုမှတ်နေတာ။

ဒို့သူငါတွေ ... တစ်သံသရာလုံးက အပြင်လောကကိုပဲ စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ စီးပွားရေးတို့၊ ခင်ရေးမင်ရေးတို့ပေါ့လေ။ အဲဒီအတွက် အကြံဉာဏ်တွေ ထုတ်ပြီးတော့ လုပ်ကြကိုင်ကြတယ်။ ကိုယ် စိတ်ဝင်စားတဲ့ဟာကို လုပ်ရင် ... အဆင်ပြေတာများတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါပေမယ်လို့ အဲဒါတွေဟာ သမုဒယသစ္စာလမ်းတွေ။

ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ ဒါတွေလုပ်နေရတာကိုပဲ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်တယ်။ သမုဒယတွေကို တွေးနေတာကိုပဲ စိတ်ကူးထဲ ချမ်းသာနေကြတယ်။ အဲဒီစိတ်ကူးထဲကဟာတွေကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ စီးပွားရေးတွေ, လူမှုရေးတွေမှာ အစွမ်းကုန် အစီအစဉ်တွေ ချပြီးတော့ ဉာဏ်တွေထုတ်ပြီး လုပ်ကိုင်နေရတာကို ချမ်းသာကြောင်းပဲလို့ ထင်ကြတယ်။ **အမှန်မှာကတော့ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ် ရှာနေကြတာပဲ။**

ဒီလိုဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ဖို့ဆိုတာ သာသနာတွင်းမှာမှ သိခွင့်ရတာ။ အခု သူတော်ကောင်းတို့ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ဝိပဿနာတရားဟာ မဂ္ဂသစ္စာပွားနေတာ။

မဂ္ဂသစ္စာက အကြောင်း၊ နိရောဓသစ္စာက အကျိုး။

အခုလို တရားနာနေတာ, တရားရှုမှတ်နေတာဟာ မဂ္ဂသစ္စာပဲ။ မဂ္ဂသစ္စာက အကြောင်းဆိုရင် ဘာသစ္စာက အကျိုးရမလဲ။

"နိရောဓသစ္စာက အကျိုးပါဘုရား"

နိရောဓဆိုတဲ့ '**နိဗ္ဗာန်**' က အကျိုးပဲ။ **တဏှာကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။**

နိဗ္ဗာန်ဟာ နန်းတော်ကြီး, ပြာသာဒ်ကြီးလို မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန်အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ တိုက်အိမ်ကြီးလည်း မဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဟာ ဘယ်လိုဟာပါလိမ့်။

http://www.dhammadownload.com

"တဏှာကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပါဘုရား"

တဏှာကုန်တာဟာ နိဗ္ဗာန်။ **လိုချင်တဲ့စိတ်တွေ ကုန်သွားတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။** ဒို့သူငါတွေ လိုချင်လို့ အလုပ်လုပ်နေရတာပဲ။ ဟိုဟာလိုချင်၊ ဒီဟာလိုချင်။ အကုန်လုံး လိုချင်နေရင် လုပ်ပေတော့ပဲ။

လောဘ အကုန်ငြိမ်းသွားတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။

အခု သူတော်ကောင်းတို့ မဂ္ဂသစ္စာပွားနေတာဟာ အပူငြိမ်းကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပါ၊ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှုမှတ်ပါလို့ တိုက်တွန်းနေရတာ။ အဲဒါ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားကြည့်ခိုင်းတာ။

မှတ်လည်း မှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်း ကြည့်ပါ။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အဲဒါ အရေးကြီးတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့ယောဂီတွေဟာ များသောအားဖြင့် သိပ်မကြည့်ဘူး၊ ကြည့်တဲ့သူကလည်း မမှတ်ချင်ဘူး။ အစွန်းတွေ ရောက်နေကြတယ်။

ကာမဂုဏ်လိုက်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့လည်း ကာမဂုဏ်ချမ်းသာပဲ ဆက်ပြီး လိုက်ချင်နေကြတယ်။

ကာမဂုဏ်တွေဟာ အပြစ်တွေပဲဆိုပြီးတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ညှဉ်းဆဲမှ ဒီတဏှာသေမယ်ဆိုရင် တအားညှဉ်းဆဲပြန်ရော။ **သတိတွေ, ပညာတွေက မပါပြန်ဘူး။**

http://www.dhammadownload.com

ကာမဂုဏ် လိုက်စားတာလည်း အစွန်းပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သတိ, ပညာ မပါဘဲ အသားလွတ် ညှဉ်းဆဲတာလည်း အစွန်းပဲ။ မှတ်ရုံတင်မှတ်နေတာလည်း လမ်းမှန်မကျသေးဘူး။ ဘာမှ မမှတ်ဘဲ လျှောက်ကြည့်နေတာလည်း အမှားပဲ။ အဲဒီတော့ မှန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

"မှတ်လည်းမှတ်ရမယ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်ရပါမယ်ဘုရား"

အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတွေပဲ သူတော်ကောင်းတို့ ...။ ယောဂီတို့အနေနဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန်တွေကို သိသွားတဲ့အခါကျ တော့ ကိုယ်နဲ့နီးစပ်ရာ ဆွေမျိုးတွေ, မိတ်ဆွေတွေကို ဓမ္မဒါန အနေနဲ့ နည်းပြန်ပေးလို့ရတယ်။ ဒီနည်းတွေကို အကုန်လုံး ပျံ့နှံ့ စေချင်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားစစ် တရားမှန်တွေကို သတ္တဝါ တွေရဲ့နှလုံးသားထဲ ရောက်စေချင်တယ်။ အခုနေအခါမှာ လမ်းလွဲ တာတွေက အများကြီး ပေါ်နေကြတယ်။

မှတ်စရာမလိုဘူး၊ မှတ်တာက ပညတ်ကြီးပဲ – ဒီလို ပြောတာတွေရှိတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘာမှမလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

တချို့ကျတော့ သမထ ထူထောင်ပြီးတော့ ကြည့်တယ်။ အဲဒါက လမ်းမှန်တယ်။ သို့သော်လည်းပဲ အဲဒီကြည့်တာကြီးနဲ့ တချို့ကများနေကြတယ်။ ပထမကြည့်ခါစမှာ သမာဓိရှိတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

နောက်ပိုင်းသမာဓိကုန်သွားတဲ့အခါမှာ သမာဓိက မရှိတော့ဘူး။ သမာဓိ ကုန်သွားတာကို သမာဓိ ပြန်မထူထောင်ဘဲ ဒီအတိုင်း ဆက်ပြီး ကြည့်နေတယ်။ အဲဒါ ချို့ယွင်းချက်ပဲ။

တချို့ဆိုရင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးနည်းနဲ့ရှုမှတ်ပြီး တကယ်ကို ကြိုးစားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အယူအဆက အစွန်းပေါ် တင်နေတယ်။

မှတ်ရင်ပြီးတာပဲ၊ မှတ်ရင်ရမှာပဲလို့ ယူတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့အလုပ်ပေးမှာ– **စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ပါလို့ မပါဘူးလား။**

"ပါ,ပါတယ် ဘုရား"

အပေါ်ယံကလေး လှျံမှတ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ **အဲဒါ ကြည့်ပါလို့ ပြောတာ။**

တချို့က ကြည့်ပါဆိုရင် သိပ်သဘောမကျချင်ဘူး၊ မှတ်ရင် ပြီးတာပဲလို့ ထင်ကြတာတွေရှိတယ်။ **မှတ်တဲ့အခါမှာ– စူးစူး စိုက်စိုက် မှတ်ရတယ်။**

သမာဓိ အရမ်းကောင်းနေတဲ့ အခါမှာတော့ စူးစိုက်မှုကို နဲနဲလျှော့ထားရတယ်။ **အဲဒီအခါမျိုးကျတော့ ဖြန့်ကြည့် ရတယ်။**

သမာဓိ ကောင်းနေလို့ရှိရင် ဝီရိယ တိုးပေးရတယ်။ **ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ၊ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာ ညီအောင် ညှိပေးရတယ်။**

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုအရမ်းကောင်းနေရင် အဲဒီကောင်းနေတာကို နဲနဲလေး လျှော့ပြီးတော့ ကျန်တစ်ခုကို တိုးပေးရတယ်။

သမာဓိတွေအရမ်းကောင်းပြီး နိမိတ်တွေအရမ်းထင်နေတယ် ဆိုရင် သမာဓိကိုနဲနဲလျှော့ပေးပါ။ အထိုင်နဲနဲလျှော့ပြီး စင်္ကြံ လျှောက်ပေးရတယ်။ ထိုင်နေရင်လည်း သမာဓိနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ဖြန့်ပြီး မှတ်ပေးရတယ်။ ဝီရိယကို တိုးတဲ့အနေနဲ့ မှတ်ချက်ကို တိုးပေးရတယ်။

ဖေါင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်နေရာကနေပြီး– ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်ဆိုပြီး မှတ်ချက်ကို တိုးပေးရတယ်။

ထိုင်တယ်, ထိတယ် မှတ်နေရင်လည်း– ထိုင်တယ်, ဘယ် ခြေထောက်ထိတယ်, ထိုင်တယ်, ညာခြေထောက်ထိတယ် ဆိုပြီး မှတ်ချက်ကို ဖြန့်ပြီး တိုးပေးရတယ်။

ဝီရိယလွန်ပြီး ပျံ့လွင့်နေလို့ရှိရင်လည်း ခပ်များများ ထိုင်ပေး ရတယ်။ မထိုင်ချင်လည်း ဖြစ်ညှစ်ပြီးတော့ ထိုင်ပေး။ အဲဒါဆိုရင် သမာဓိတိုးလာတယ်။

သမာဓိနဲ့ ဝီရိယကို ဘောင်ချိန်ပေးရတယ်။

ဒို့ မနေ့က ဘာနဲ့ဘာကို ဘောင်ချိန်ဖို့ ပြောခဲ့သလဲ။

"ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့ ဘောင်ချိန်ပေးရပါမယ်ဘုရား"

ဝေဒနာနဲ့သမာဓိနဲ့ ဘောင်ချိန်ပေးတော့မှ နောက်ကျရင် ဝေဒနာကို မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်စိတ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ သမာဓိချည်း မဟုတ်ဘူး၊ သတိလည်း ပါတယ်, ပညာလည်း ပါတယ်။ မဂ္ဂင်ငါးပါး အကုန်ပါတယ်။

* အတိုချုံးပြောရင် – **သတိ, ပညာ။**

သတိနဲ့ပညာ ကြားထဲမှာ … သမာဓိက အလိုလိုပါပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ – ဒကာကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ သားလေး ဆိုပါတော့။ ဒီကလေးဟာ ဒကာကြီးရဲ့သားပဲလို့ ဆိုရင် သူ့ဒကာမကြီးရော ပါပြီးသား ဖြစ်မသွားဘူးလား။

"ပါပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား"

ပါပြီးသားပဲ။ ကလေးဆိုတာ မိဘနှစ်ပါးက မွေးတာ မဟုတ်လား။ ဖအေပြောလိုက်ရင် … အမေပါပြီးသား မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။ ထည့်မပြောပေမယ့် ပါပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ၊ သတိ, ပညာလို့ ပြောရင် အလယ်ကောင်မှာ ဘာပါသွားသလဲ။

"သမာဓိ ပါသွားပါတယ် ဘုရား"

သမာဓိပါသွားတယ်။ **မှတ်စိတ်ဆိုရင် – သတိ, သမာဓိ, ပညာ သုံးခုစလုံးပါတယ်။**

ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့ ဘောင်ချိန်တဲ့ နေရာမှာ– ဝေဒနာ တစ်ကျပ်သား, သမာဓိ တစ်ကျပ်သား၊ ဝေဒနာ နှစ်ကျပ်သား, သမာဓိ

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ကျပ်သား။ ဒါက ဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးနိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားတာ။

ဝေဒနာကျော်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ... ပေါ်လာတာတွေ မှတ်။ ချမ်းသာရင်–ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းရင်–ကောင်းတယ်၊ အေးရင်–အေးတယ် ။ ချမ်းသာတာတွေ, ကောင်းတာတွေ မရှိတော့ဘဲ **သိတဲ့စိတ်ကလေးပဲကျန်ရင်** ဘယ်လိုမှတ်မလဲ။

"သိတယ်, သိတယ်လို့ မှတ်ရပါမယ်ဘုရား"

သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း အဲဒီလောက် ရောက်သွားတာတွေ ရှိတယ်။ ရိပ်သာမှာတင်မကဘဲ အိမ်မှာလည်း မှတ်နေကြတာကိုး။ ယောဂီတွေကို အထင်လည်းသေးလို့မရဘူး၊ အထင်လည်းကြီးလို့ မရဘူး။

အိမ်ကနေ မှတ်လာတဲ့အခါကျတော့ အရှိန်ကလေးက တော်တော်ကောင်းနေတယ်။ **အရှိန်နဲ့ ဆက်မှတ်သွားတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ကျော်လွန်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ 'သိတဲ့စိတ်' ကလေးပဲ ကျန်နေတယ်။**

နောက်ပိုင်း အာရုံတွေ ပေါ်လာရင် – ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာကို ဆက်မှတ်ရမယ်။ မှတ်တဲ့အခါမှာ တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ရမယ်။ သုခဝေဒနာရောက်လာရင် ပိုပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ပေးရတယ်။

သုခဝေဒနာကို တင်းတင်းရင်းရင်းမမှတ်လို့ရှိရင် မြောပါသွားလိမ့်မယ်။ မေ့ပြီးတော့၊ ခံစားပြီးတော့ ပါသွားလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူက ချမ်းသာနေတာကို၊ ချမ်းသာနေတော့ အသာကလေး မှိန်းထိုင်လို့ ရနေတယ်။ ဘာမှမမှတ်ဘဲနဲ့ တစ်နာရီလောက် ထိုင်နေလို့ရတယ်။ ဘာမှမမှတ်ဘဲ ထိုင်နေတဲ့အခါကျတော့ **ထိုင်နိုင်တာပဲရှိတယ်၊ ပညာမပါတော့ဘူး။**

ဝိပဿနာဆိုတာ ပညာဖြစ်မှ။

ထိုင်တာ အဓိကမဟုတ်ဘူး။ အားထုတ်ရကျိုးနပ်ဖို့ဆိုရင် သတိ, ပညာပါရမယ်။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ဉာဏ်တွေ ရနေရမယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ အချိန်ဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး၊ ကုန်သွားတဲ့အချိန်ကို ပြန်ယူလို့မရဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ချမ်းသာရင်– ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းရင်–ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်၊ သိတာလေးပဲကျန်ရင်– သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်။ တင်းတင်းရင်းရင်း မပြက် တရစပ်မှတ်ရတယ်။ အဲဒီသိတဲ့စိတ်ကလေးကို နောက်စိတ် က တစ်ခါမှတ်။

ပထမစိတ်ကို နောက်စိတ်က,မှတ်။ ပထမစိတ် ပျက်ပြီးမှ နောက်စိတ်ပေါ်လာတာ။

စိတ်ကို မှတ်တဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကျအောင် မမှတ်နိုင်ဘူး။ ရုပ်ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်လို့ရတယ်။

ဖေါင်းတဲ့ရုပ်ကို ဖေါင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ–ဖေါင်းတာ ရော, မှတ်တာရော တည့်တည့်ကိုက်သွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကို စိတ်နဲ့ မှတ်တဲ့အခါကျတော့ ပထမစိတ် ဖြစ်ပြီးမှ နောက်စိတ် ဖြစ်လို့ရတာ။ ပထမစိတ် ချုပ်ပျောက်ပြီးတော့မှ နောက်စိတ် တက်လာတာ။ ပထမ သိတဲ့စိတ်ကလေး ပြီးသွားတော့မှ နောက် သိတဲ့စိတ်ကလေး ဆက်ဖြစ်လာတာ။

ဒါပေမဲ့ ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ **အဲဒါကို 'သန္တတိပစ္စုပ္ပန်' အခိုက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။** ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အလုပ်ပေးမှာ ပါ,ပါတယ်။

မွေးတာကနေ သေတဲ့အထိဟာ အခုလက်ရှိဘဝရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ပဲ။

မနက်တို့, နေ့လယ်တို့, ညနေတို့ဟာလည်း ဒီနေ့ရဲ့ပစ္စုပ္ပန်ပဲ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီပစ္စုပ္ပန်နှစ်မျိုးဟာ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်လို့ မရဘူး။

အခုလို စိတ်ကို စိတ်နဲ့ဆက်မှတ်တာကို သန္တတိပစ္စုပ္ပန်လို့ ခေါ်တယ်။ **ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ တရစပ်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ 'သန္တတိပစ္စုပ္ပန်။'**

'ခဏပစ္စုပ္ပန်' ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ 'ဥပါဒ်, ဌီ, ဘင်' ကို ပြောတာ။

ယောဂီတို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အရမ်းမြန်ပုံကို နဲနဲချင်း ရိပ်မိလာတယ်။ ဝါးတဲ့အခါမှာ– ဝါးတယ်, ဝါးတယ်လို့ မှတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဝါးဖို့အတွက် လက်နဲ့ယူတဲ့အခါမှာ – ယူတယ်, ယူတယ်လို့မှတ်တယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါတွေကို မလွတ်အောင်

http://www.dhammadownload.com

မနည်း လိုက်မှတ်ရတယ်။ အချက်တိုင်းရော မိအောင် မှတ်နိုင်ရဲ့လား။

"မမိပါဘူးဘုရား"

မှတ်တော့မှတ်တာပဲ၊ မြန်လွန်းအားကြီးလို့ လွတ်ကုန်တယ် မဟုတ်လား။ မြန်တယ်ဆိုတာကလည်း လှုပ်ရှားမှုနဲ့ မှတ်စိတ်နဲ့ နှစ်ခုမှာ စိတ်က ထိုင်းမှိုင်းနေတယ်။

စိတ်က သတိ, ပညာနဲ့ ထိတွေ့မှုနဲ့တဲ့ အခါကျတော့ စိတ်က ထိုင်းမှိုင်းပြီး လေးနေတယ်။ ဒီအဝိဇ္ဇာနဲ့ လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေက မြန်နေတယ်။

တချို့ယောဂီတွေက ယူတာလည်း မှတ်လို့ရတယ်။ ထည့်တာလည်း မှတ်လို့ရတယ်။ ဝါးတာလည်း မှတ်လို့ရတယ်။ ဝါးတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကြေညက်အောင် ဝါးရတာမဟုတ်လား။ အဲဒီအချိန်မှာ ဝါးချင်တဲ့စိတ်ကို မှတ်ကြည့်ပါလား၊ လွယ်ပါ့မလား။

"မလွယ်ပါဘုရား"

ဝါးချင်တယ်လို့ မှတ်ရင် ဝါးပြီးသွားပြီ။ ဝါးချင်တာကို မှတ်လို့ မပြီးသေးဘူး၊ နှစ်ချက်, သုံးချက်လောက် ဝါးပြီးသွားပြီ။ စိတ်မြန်ပုံလေးကို လက်တွေ့ပြောတာ။

စာထဲမှာတော့– ရုပ်ပျက်တာက ကုဋေငါးထောင်၊ နာမ်ပျက်တာက ကုဋေတစ်သိန်း။

http://www.dhammadownload.com

ဒါက ဘုရားဟောထားတာ။ အခုလို ရှုမှတ်နေရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။ ဘုရားသိတာလောက်တော့ ဘယ်သိမလဲ။ ဝါးချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဝါးတယ်ဆိုတာကိုတော့ ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။ ဝါးချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဝါးတာ၊ အသားလွတ် ဝါးတာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒီဝါးချင်တဲ့စိတ်ကို မှတ်တဲ့အခါကျတော့ ဝါးချင်တယ်, ဝါးချင်တယ်ဆိုရင် ဝါးပြီးပြီ။ ဝါးချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို မှတ်လို့တောင် မပြီးသေးဘူး ဝါးနေပြီ။ ဝါးနေတဲ့ကြားထဲမှာ ဝါးချင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်နေသေးတယ် မဟုတ်လား။

"ပေါ်နေပါတယ်ဘုရား"

ပေါ်ပြီးမှ ဝါးတာမဟုတ်လား။ စိတ်ပေါ်သမျှ လိုက်မှတ်လို့လွယ်ပါ့မလား။

"မလွယ်ပါဘူးဘုရား"

မလွယ်ဘူး သူတော်ကောင်းတို့ ... ။ စိတ်မြန်ပုံလေးကို ပြောတာနော်။

ဥပမာ– လှေကားအတက်အဆင်းလေးတွေမှာ– တက်တဲ့အခါ– တက်တယ်, တက်တယ်လို့ မှတ်တယ်မဟုတ်လား။ ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်လို့ မှတ်တယ်ပေါ့။ ဒီလှေကားလေးကို တက်နေတာ တက်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် တက်နေတာ မဟုတ်လား ...။

http://www.dhammadownload.com

"တက်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် တက်နေတာပါဘုရား"

တက်ချင်တဲ့စိတ်ကို မှတ်လို့မိပါ့မလား။ တက်ချင်တဲ့စိတ်က မြန်အားကြီးလွန်းလို့ ခဏကလေးပဲ ပေါ်တာ။ မမှတ်နိုင်လို့ အပြစ်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ယှဉ်တွဲစေတသိက်တွေဟာ အင်မတန် မြန်တယ်လို့ သိထားရမယ်။

×××××××

ချင်စိတ်ကိုလည်း လိုက်မှတ်ပေးပါ

စမှတ်ခါစ ယောဂီများကတော့ – ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်လို့ မှတ်နိုင်ရင် တော်ပါပြီ။

မှတ်အားကောင်းနေတဲ့ ယောဂီများ၊ သိစိတ်ကလေးပဲ ကျန်နေတဲ့ ယောဂီများ၊ ငြိမ်းအေးနေတဲ့ ယောဂီများ၊ ငြိမ်နေတဲ့ ယောဂီများ၊ တော်တော်လေးမှတ်ကောင်းနေတဲ့ ယောဂီများဟာ–**ချင်စိတ်ကိုလည်း လိုက်မှတ်ပေးပါ။**

အဲဒီအခါကျတော့ ... ငါတို့မှတ်အားတွေ တော်တော်ကောင်းနေပြီအောက်မေ့တာ လိုသေးတာကိုးလို့ သဘောပေါက်လာမယ်။

လှေကားတက်တဲ့အခါမှာ တက်ချင်စိတ် ဖြစ်ပြီးတော့မှ လှမ်းချင်စိတ်ဖြစ်တာမဟုတ်လား။ တက်ချင်တယ်, တက်ချင်တယ် ဆိုပြီးတော့မှ တက်တယ်။ တက်တဲ့အခါကျတော့မှ ကြွတယ်,

http://www.dhammadownload.com

လှမ်းတယ်, ချတယ်။ အဲဒါ တက်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် တက်သွားဟာ။ လေ့ကားပေါ်က ဆင်းတော့ရော–

"ဆင်းချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဆင်းတာပါဘုရား"

ဆင်းချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဆင်းတာ မဟုတ်လား။ သူများက အတင်းမောင်းချလို့ ဆင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဘာသာသူ ဆင်းချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ကြိုဖြစ်လာပြီးတော့မှ ဆင်းတာ။ စိတ်က ခိုင်းလို့ ရုပ်ကြီးက ဆင်းတာ။ အကြောင်းအကျိုးကို ပြောချင်လို့။ တရားတော်ရဲ့ ခေါင်းစဉ်က ဘာပါလိမ့်။

"ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ တရားတော်ပါဘုရား"

ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှ ဆိုတာ အကြောင်းအကျိုးကလေးတွေကို သိစေချင်လို့။ အဲဒီ ချင်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးက အကြောင်း။

သွားချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်၊ ထချင်တယ်၊ စားချင်တယ်။ ချင်လေးတွေက အများကြီးပဲ။ အဲဒီ ချင်ကလေးတွေကြောင့် လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်လား။

ဥပမာ–သွားချင်တယ်ဆိုရင် သွားချင်တဲ့စိတ်က အကြောင်း။ သွားချင်တဲ့စိတ်ကို မူတည်ပြီးတော့မှ သွားတယ်လို့ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်လား။ အဲဒီကြားထဲမှာ စိတ်တွေ ရှိသေးတယ်။ ဒါက တရားကောင်းနေလို့ မှတ်နိုင်တဲ့ယောဂီများ မှတ်ဖို့ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

သွားချင်တယ်ဆိုပြီး သွားသေးတာမဟုတ်ဘူး။ သွားချင်တယ်, သွားချင်တယ်ဆိုပြီး ရပ်ကြီးက ရပ်နေသေးတာ။ မရွေ့သေးဘူး။ သွားလို့ အမိန့်ပေးတဲ့ စိတ်ဖြစ်မှ သွားတာ။ အဲဒီတော့မှ လှုပ်ရှားသွားတာ။

စိတ်တွေဟာ အင်မတန် နူးညံ့တယ်၊ အင်မတန် မြန်တယ်။ သွားချင်တယ်, သွားချင်တယ်ဆိုပြီးရပ်နေသေးတာ၊ သွားချင်တယ်ဆိုပြီးတော့ မသွားဖြစ်သေးဘူး။ သွားတော့လို့ အမိန့်ရမှ သွားတယ်။

စိတ်ကလေးတွေက ဖြစ်တယ်လို့တောင်မထင်လိုက်ရဘူး။

ယောဂီတို့ ... စားချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်တာနဲ့ တန်းစားရဲ့လား။ တန်းစားလို့ မရသေးဘူး။ ရှုမှတ်ပြီး စားတဲ့သူက ချက်ချင်းကြီး တန်းစားလိုက်ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ စားချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်ပေမယ့် စားလို့မရသေးဘူး။ ဟင်းတွေ ဘာတွေလည်း ယူချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေမယ့် ချက်ချင်းယူသေးတာမဟုတ်ဘူး၊ အခြေအနေကြည့်ရသေးတယ်၊ ဟင်းကိုခပ်ဖို့လည်း ကြည့်ရသေးတယ်။ ဒွန်းသံ, ပန်းကန်သံတွေ မထွက်အောင်လည်း သတိထားရသေးတယ်။ အခြေအနေတွေကြည့်ပြီးမှ ယူရတာ မဟုတ်လား။

ချင်စိတ်တွေကြားထဲမှာ ဆုံးဖြတ်တဲ့စိတ် ရှိသေးတယ်။ ဆုံးဖြတ်တဲ့ စိတ်တွေ ဘာတွေကို ထားပြီး ချင်စိတ်လောက်ပဲ မှတ်ကြည့်စမ်းပါအုံး။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်အားမကောင်းသေးရင် ချင်စိတ်ကို မမှတ်နဲ့အုံး။ ရိုးရိုးလှုပ်ရှားတာကိုပဲ မှတ်အုံး။

ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်၊ ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်လောက်ပဲ မှတ်အုံး။ ယူရင်လည်း – ယူတယ်, ယူတယ်, ယူတယ်။ ဝါးရင်လည်း– ဝါးတယ်, ဝါးတယ်, ဝါးတယ်။ သူ့ ချင်စိတ်တွေနဲ့ သူရှိပေမယ့် ကိုယ်က ဒီလောက်ပဲနိုင်ရင် ဒီ လောက်ပဲ မှတ်အုံး။

ဉာဏ်ကြီးတဲ့သူကတော့ ... ဒီလောက်ကလေးနဲ့ မှတ်လို့ မရဘူး။ ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ပြောတာ။

လောဘစရိုက်၊ ဒေါသစရိုက်၊ မောဟစရိုက်၊ သဒ္ဓါစရိုက်၊ ဝိတက်စရိုက်၊ ဗုဒ္ဓိစရိုက်ဆိုပြီး စရိုက် အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

မောဟအားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့လည်း ဓာတ်တွေကို သူ ကောင်းကောင်းမသိတော့ဘူး။ အရမ်းနက်နက်နဲနဲစဉ်းစားဖို့ဆိုရင် မရတော့ဘူး။ အဲဒီလိုလူမျိုးကို အသေးစိတ် မှတ်ခိုင်းလို့မရတော့ ဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး။

မောဟအားကြီးတဲ့သူကို 'ကာယာနုပဿနာ' မှတ်ခိုင်း ရတယ်။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်လိုမျိုး ဉာဏ်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခပ်နဲနဲမှတ်ခိုင်းလို့ ရှိရင် အားမရတော့ဘူး။ ဟောလို့ရှိရင်လည်းပဲ အဋ္ဌကလာပ်တို့, ပရမာဏုမြူတို့လို နက်နက်နဲနဲ ဓာတ်သဘောတွေကိုဟောရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သစ္စာတရားတို့၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးတို့ကို ဟောရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလိုက်ပြီး ဟောထားတာ။

အဲဒါကြောင့် မိမိတို့က ကိုယ့်စရိုက် ကိုယ် သိထားရမယ်။ မောဟစရိုက်ကြီးသလား၊ ပညာဉာဏ်ကြီးသလား သိထားရမယ်။ **ပညာဉာဏ်ကြီးတယ်ဆိုရင် အသေးစိတ် မှတ်ပေးရတယ်။**

အနာနဲ့ဆေးတည့်မှ ရောဂါပျောက်လွယ်သလို မိမိဉာဏ်နဲ့ ရှုနည်း မှတ်နည်း တည့်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်က ဉာဏ်ပညာကြီးပြီး အသေးစိတ်မမှတ်ဘူးဆိုရင် ပေါ့လျှံလျှံဖြစ်ပြီး ဟိုတွေးသည်တွေးနဲ့ လျှောက်တွေးရော။ **လျှောက်တွေးနေတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်တော့ဘူး၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားတာတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။**

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူဟာ အသေးစိတ် ပိုမှတ်ရတယ်။ ဝါးချင်တယ်, ဝါးတယ်၊ ဝါးချင်တယ်, ဝါးတယ် ဆိုပြီး ချင်စိတ်ကလေးကိုပါ ထည့်မှတ်ပေးရတယ်။

သမားရိုးကျ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ပုံမှန်-ဝါးတယ်, ဝါးတယ် လို့ မှတ်ပါ။ ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ် အေးအေးဆေးဆေးစားတဲ့အခါ မျိုးမှာ ချင်စိတ်ကလေးပါ ထည့်မှတ်ပေးပါ။ အသေးစိတ် သိပ်မှတ် နေပြန်ရင်လည်း ယူရင်ရတာကိုက ပင်ပန်းနေပြီး စားချင်စိတ်ကို မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီချင်စိတ်ကလေးတွေကြောင့် နောက်ကလိုက်လုပ်နေရတာ။ ရေသောက်ချင်လို့ ရေထသောက်ရတယ်၊ စားချင်လို့ စားရတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

သွားချင်လို့ လမ်းထလျှောက်ရတယ်။ ထိုင်ချင်လို့ ထိုင်ရတယ်၊ ပြန်ထချင်လို့ထရတယ်။ အဲဒါတွေအားလုံး ချင်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးတွေကြောင့် လုပ်ရတာ။ အခု သူတော်ကောင်းတို့ ဒီအပေါ်ကို ရောက်လာတာလည်း တရားနာချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ရောက်လာရတာ မဟုတ်လား။ အဲဒါ ချင် ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးက ခိုင်းတာ။ အခိုင်းသမားက တစ်ယောက်၊ အလုပ်သမားက တစ်ယောက်။

နာမ်ကခိုင်းရင် ရုပ်က လုပ်နေရတယ်။

နာမ်က အမျိုးမျိုးကို ခိုင်းနေတာ။ နာမ်က ဟိုသွားခိုင်းလိုက်၊ ဟိုဟာလေး ယူခိုင်းလိုက်။ နာမ်က ပြေးလိုက်ဆိုရင် ဒီရုပ်ကြီးက ပြေးရရော။

အဲဒီ ချင်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးတွေကို ရှုမှတ်နိုင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ပိုအသုံးဝင်တယ်။ တရားထိုင်ချင်ရင်လည်း – ထိုင်ချင်တယ်, ထိုင်ချင်တယ်၊ တရားဖြုတ်ချင်ရင်လည်း– ဖြုတ်ချင်တယ်, ဖြုတ်ချင်တယ်၊ ထချင်ရင်လည်း– ထချင်တယ်, ထချင်တယ်။ မလုပ်ခင်မှာ ချင်စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်တာကို ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်ကြည့်ပါ။

ဥပမာ–ဘုရားရှိခိုးတယ်ဆိုရင်လည်း အထိုင်ပြင်တာကနေစပြီး– ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်၊ ရှိခိုးတဲ့အခါမှာလည်း– ရှိခိုးတယ်, ရှိခိုးတယ်။ ရှိခိုးပြီး မတ်တတ်ရပ်ဖို့ ထတဲ့အခါမှာလည်း– ရပ်ချင်တယ်, ရပ်ချင်တယ်ကနေ စ,မှတ်။ နောက်တော့–ရပ်တယ်,

http://www.dhammadownload.com

ရပ်တယ်, ရပ်တယ်, ရပ်တယ်လို့ မှတ်ရင်းနဲ့ ရပ်ရတယ် မဟုတ်လား ...။

အခုပြောချင်တာက စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကြည့်ပါ။ လှုပ်ရှားတာတွေ, ထိုင်တာတွေ, ထတာတွေကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ အသိကလေးကပ်ကြည့်ပါ သူတော်ကောင်းတို့။

စက်ရုပ်ကြီးကို ခလုတ်နှိပ်ပြီး အမိန့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ အဆင့်ဆင့် လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာသလိုပဲ– စိတ်က အမိန့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ရုပ်တွေက အဆင့်ဆင့် လှုပ်ရှားလာရတယ်။

အဲဒီလို လှုပ်ရှားတဲ့ လေရဲ့သဘောတွေကို သိတာ၊ တောင့်တင်းတဲ့ သဘောတွေကို သိတာဟာ တရားသိတာပဲ။ ရုပ်တရားတွေကို သိတာပဲ။ လေးတယ်ဆိုရင်လည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးထဲက ပထဝီနဲ့ အာပေါကို သိတာ။

ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာတော့ ... ဒါက ပထဝီပဲ, အာပေါပဲလို့ လုပ်နေစရာ မလိုဘူးနော်။ **တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို မရောစေနဲ့။**

ကိုယ် ရထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင် စဉ်းစားနေရင် အမှတ်တွေ လွတ်ကုန်ရော၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ တရားဟောမယ့်သူအတွက်ပဲ အဓိကလိုတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီအတွက် အားထုတ်နေချိန်မှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေစရာ မလိုဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်–လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့စကားလုံးပေါ်မှာ တင်မနေစေနဲ့၊ ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့စကားလုံးဟာ အထိန်းသဘောပဲ။ **လေးတဲ့သဘောတွေကို** သိစေချင်လို့ထိန်းပေးတာ။ ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မှတ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ မပါလို့လည်း မဖြစ်ဘူး၊ အဓိကလည်း မဟုတ်ဘူး။ **လေးတဲ့သဘောကို သိဖို့က အဓိကပဲ။**

ခန္ဓာရဲ့သဘောကိုသိအောင်လို့ မှတ်စိတ်ကလေးက ထိန်းပေးတာ။ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပက သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ညွှန်ကြားပေးရတယ်။

'မှတ်စိတ်' ကလေးတွေကို 'အာရုံပေါ်' တင်ပေးနေတာ 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'။

လေးလေးပြီး ကျသွားတဲ့ ရုပ်အာရုံကို မှတ်စိတ်ပေါ်ကို တင်ပေးတာ၊ အဲဒါသမ္မာသင်္ကပ္ပရဲ့အလုပ်။ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောတွေ, လေးတဲ့သဘောတွေ, မာတဲ့သဘောတွေ, ပူတဲ့သဘောတွေ ဖြစ်တဲ့ အာရုံတွေကို မှတ်စိတ်ပေါ် တင်ပေးရတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အာရုံကို အာရမ္မဏိကပေါ် တင်ပေးတာ။

ရူပရာအာရုံကို ရူသိစိတ်ကလေးအပေါ် တင်ပို့ပေးတာ။ ဒီကိုကြည့်ပါလို့ပြောတာ။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ လေးတဲ့သဘောကလေးကို

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်ပါလို့ ပြောတာ။ လေးတဲ့သဘောလေးကိုကြည့်တော့ … လေးလေးပြီး ကျသွားတယ်မဟုတ်လား။

"လေးလေးပြီး ကျသွားပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားပါတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားရင် အဲဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရတနာသိုက်ကြီးနဲ့ အတူတူပဲ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ ရှုမှတ်လို့ရှိရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရတယ်မဟုတ်လား၊ ဒါဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ရတနာသိုက်ကြီးပဲ။ အဲဒီခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ရတနာသိုက်ကြီးကို တူးရမှာ။ ခန္ဓာကိုယ်က ရတနာသိုက်မှာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ရတနာတွေ ရှိတယ်။

ရတနာဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ပြောတာ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်က အောင်းနေလို့ တူးခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တင်စားပြီးပြောတာ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများလို့ရှိရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်၊ ဒါကိုပြောတာ။ အခု-လေး, လေး, လေး, လေးကျသွားတဲ့အာရုံကို မှတ်လို့ရှိရင် ဉာဏ်ပညာတွေ မရဘူးလား။

"ဉာဏ်ပညာတွေရပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြင့်လာတဲ့အခါ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ မရဘူးလား။

"မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ရပါတယ်ဘုရား"

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ရတာမဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။ ဒါကြောင့် ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရတနာသိုက်ကြီးနဲ့ တူတယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားပါ–ဆိုတာ ပြင်ဆင်ခြယ်သဖို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တရားရှုမှတ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားပါလို့ ပြောတာ။ **ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတွေကို စိတ်ဝင်စားပါ၊** ဒါကိုပြောတာ။

ထိုင်တဲ့အခါမှာ ဖြည်းဖြည်းအေးအေးနဲ့ – ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်လို့ မှတ်လို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်း– လေး, လေး, လေး, လေး, လေး, လေး ကျသွားတာကို သိတယ်။ ဒီလို လေး, လေး ကျသွားတာကို သိဖို့အတွက် ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ထိန်းပေးရတယ် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့မှတ်စိတ်ကလေးက ထိန်းပေးတာ၊ ထိန်းပေးလိုက်တော့ ဒီအာရုံပေါ်မှာ မှတ်စိတ်ကလေးက တဒင်္ဂ, တဒင်္ဂ တည်မသွားဘူးလား။ **အဲဒါကို ခဏိက သမာဓိလို့ခေါ်တယ်။** ခဏလေး, ခဏလေး၊ အကြာကြီး မဟုတ်ဘူးနော်။

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိက– ခဏိကသမာဓိရှိတယ်၊ ဥပစာရသမာဓိရှိတယ်၊ အပ္ပနာသမာဓိ ရှိတယ်။

အခုယောဂီတို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး တည်, တည်သွားတာ၊ ခဏလေး, ခဏလေး နော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။ အဲဒါကို ခဏိကသမာဓိလို့ ခေါ်တာ။

ဥပမာရသမာဓိ ဆိုတာ–ဈာန်အနီးအနားကို ခေါ်တယ်။

ပထမဈာန်, ဒုတိယဈာန်, တတိယဈာန်, စတုတ္ထဈာန် စသည်အားဖြင့် ဈာန်တွေရတာကို အပ္ပနာသမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။

ယောဂီတို့ အခု ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ထိုင်တဲ့အာရုံအပေါ်မှာ မှတ်စိတ်ကလေးဟာ တဒင်္ဂ, တဒင်္ဂ တည်မသွားဘူးလား။

"တည်သွားပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီလို စိတ်ကလေး တည်သွားအောင်လို့ ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးက အကူအညီပေးတာ။ ဒီဝေါဟာရ ဟာ အဓိကမကျပေမယ့် ... **ဝေါဟာရကို ပယ်လို့မရဘူး။** ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဆိုကလေးကြောင့် သမာဓိရသွား တာ မဟုတ်လား။

အဲဒီသမာဓိကြောင့် နောက်ထပ်ရလာတာက –'ပညာ'။

ပညာဆိုတာက ထိုင်တဲ့နေရာမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပညာစေတသိက် ပဲ။ အဲဒီပညာက– လေး, လေး ကျသွားတာကို သိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စကားလုံးကတော့– ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်။

တကယ်သိတာကျတော့– လေး, လေး, လေး, လေး ကျသွားတာကို သိတာမဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...၊ အဲဒီ လေးကျသွားတာကို သိတာဟာ ဉာဏ်ပညာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ တကယ်ရှိတာက ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရှိတာ မဟုတ်လား။ ရုပ်ဘက်က– ဓာတ်ကြီးလေးပါး။ နာမ်ဘက်က တော့ – ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, စိတ်ပေါ့။

ရုပ် ၂၈–ပါးက စာအတွက်သိဖို့ ...၊ **တကယ်သိဖို့က 'ဓာတ်ကြီးလေးပါး' သိရင်ရပြီ။**

ပထဝီ, တေဇော, အာပေါ, ဝါယော။

သဒ္ဓမ္မရံသီဆရာတော်ဘုရားကြီး စပ်ဆိုထားတာရှိတယ်–

***ပ, နှင့် အာ, မှာ ဓာတ်နှစ်ဖြာ–လေးတာထင်ရှားသည်။ (ဆို)**

***တေ, နှင့် ဝါ, မှာ ဓာတ်နှစ်ဖြာ–ပေါ့တာထင်ရှားသည်။ (ဆို)**

ပ, နှင့် အာ, ဆိုတာ – ပထဝီ နဲ့ အာပေါ။

တေ, နှင့် ဝါ, ဆိုတာ– တေဇောရယ်၊ ဝါယောရယ်။

ယောဂီတို့ ထတဲ့အခါမှာ – ထတယ်, ထတယ်, ထတယ် လို့ မှတ်တော့ ပေါ့ပြီး ကြွ, ကြွ တက်သွားတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါ တေဇောနဲ့ ဝါယော ဦးဆောင်တယ်။ ထိုင်ချတော့ လေးပြီး ကျသွားတာ ပထဝီနဲ့ အာပေါ။

လေး, လေး ကျသွားတဲ့ ပထဝီနဲ့ အာပေါက ရုပ်တရား၊ သိတာက နာမ်တရား။

http://www.dhammadownload.com

ပြန်ထတဲ့ အခါကျတော့ တေဇောနဲ့ ဝါယော ထင်ရှားတယ်၊ ပေါ့, ပေါ့ပြီးတော့ ကြွတက်လာတယ်။

ပေါ့, ပေါ့တက်သွားတဲ့ တေဇောနဲ့ ဝါယောက ရုပ်တရား၊ သိတာက နာမ်တရား။

တကယ်တမ်းကျတော့ ဘာနဲ့ဘာပဲ ရှိပါလိမ့်။

"ရုပ် နဲ့ နာမ်ပဲ ရှိပါတယ်ဘုရား"

ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲ ရှိတယ်။ ဒါလေးကို ဆိုကြည့်ရအောင်–

ထိုင်ချင်တာက နာမ်၊ ထိုင်တဲ့ဟန်က ရုပ်။ (ဆို)။

သူမဟုတ်, ငါမဟုတ်၊ ထိုင်တာ နာမ်နှင့်ရုပ်။ (ဆို)။

ထချင်တာက နာမ်၊ ထတဲ့ဟန်က ရုပ်။ (ဆို)။

သူမဟုတ်, ငါမဟုတ်၊ ထတာ နာမ်နှင့်ရုပ်။ (ဆို)။

ကျန်တာတွေလည်း အတူတူပေါ့။ သွားချင်တာတို့၊ စားချင်တာတို့။ ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံး အကုန်လုံးပေါ့။

မြန်မြန်တရားရဖို့အတွက် အဓိကပြောချင်တာက– မှတ်တဲ့ **ယောဂီတွေက အကြည့်နဲတယ်။** အဲဒါကို အထူးသတိပေးချင်တယ်။ ဒါကို သေသေချာချာမှတ်ထားပြီး ယောဂီအချင်းချင်းလည်း သတိပေးပါ။ ဒို့မှတ်ရင် တရားရမှာပဲဆိုပြီး မှတ်တာတစ်ခုပဲ လုပ်နေတယ်။ မကြည့်ဘူး။

ကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျတော့လည်း ကြည့်တာတစ်ခုပဲ လုပ်တယ်၊ မှတ်တာကြီးက ပညတ်ကြီးပဲဆိုပြီး မှတ်တာကို ပယ်တယ်။ လျှောက်ကြည့်နေတာပဲ ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိရှိရင် မှန်ပါတယ်။ သမာဓိက တစ်ပြားမှ မရှိဘူး၊ သမာဓိက နှမ်းစေ့လောက်တောင် မရှိဘူး။ အဲဒီလို သမာဓိမရှိဘဲ လျှောက်ကြည့်နေရင် ဓာတ်တွေကို ကျကျနန မြင်ရပါ့မလား။

"ဓာတ်တွေကို မမြင်ရပါဘုရား"

အာရုံထဲ ပေါ်တာတွေကို ဟိုဟာမြင်လိုက်၊ သည်ဟာမြင်လိုက် ... ဒါတွေပဲ လျှောက်မြင်မှာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တရားရမှာလဲ။

မှတ်တဲ့ လူကျတော့လည်း မှတ်နေတာပဲ။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် မှတ်နေတာပဲ၊ မကြည့်ဘူး။ မှတ်နေတာကို တာဝန်ကျေပြီ အောက်မေ့နေတယ်။

စမှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ တွန်းပြီး မှတ်ရတယ်။ သူ့ကိုသွားကြည့်ခိုင်းလို့ မရသေးဘူး၊ အခုမှ စခါစ,မဟုတ်လား။ တအားတွန်းမှတ်။

အေ, ဘီ, စီ, ဒီ သင်ခါစကို စာအခက်အခဲတွေ သင်လို့ရပါ့မလား။ နောက်ကျတော့ **စီ, အေ, တီ–ကက်**လောက်ဆိုရင် တော်ပြီ။ ဒါထက် ပိုပြီး သွားသင်ရင် သင်ခါစမှာ မလိုက်နိုင်ဘူး။

စ,ရှုမှတ်ခါစမှာ သဒ္ဓါတရားကလည်း သိပ်မရှိသေးဘူး။ သူများထိုင်လို့သာ လိုက်ထိုင်ရတာလောက်ပဲ ရှိသေးတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း သူများက တိုက်တွန်းလို့ တရား ဝင်ရတာတွေလည်း ရှိတာပဲ။ အဲဒီလို လူမျိုးတွေကျတော့– ဖောင်းတယ်,

http://www.dhammadownload.com

ပိန်တယ်တို့၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်တို့ကို တွန်းပြီးမှတ်ခိုင်းရတာပဲ။ ယောဂီတို့လို အတွေ့အကြုံရပြီးသား၊ တကယ် တရားလိုလားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ မှတ်ရုံနဲ့တင် ပြီးပါ့မလား။

"မှတ်ရုံနဲ့ မပြီးပါဘူးဘုရား"

မှတ်ရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ ယောဂီတို့ သေသေချာချာ နှလုံးသွင်းပါ။ တရားရစေချင်လို့ပြောတာ။ ခုနေအခါမှာ အတုတွေက အများကြီး ပေါ်နေတယ်။

ဓမ္မရုံသီစာအုပ်တွေထဲမှာပါတယ်။ တချို့ တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေ ချက်ချင်းရဟန္တာဖြစ်တယ် တဲ့။ ပြောတဲ့သူ ကိုယ်တိုင်က ရဟန္တာ ဖြစ်သေးတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့နည်းတွေနဲ့ လျှောက်ပြ နေတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ရင် လူအနေနဲ့ နေလို့ ရတာမှမဟုတ်ဘဲ။ လူအနေနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်ရင် သေသွားမှာပေါ့။ ဓာတ်တော်တောင် ချက်ချင်းကျရမယ် တဲ့။ ဓာတ်တော်ကျချင်ရင် ဓားယူခဲ့ပါ၊ အခု သေအောင် လုပ်ပြီး အခု ဓာတ်တော်ကျအောင် လုပ်ပြမယ် တဲ့။ တချို့နေရာတွေမှာ အဲဒီလိုတွေဖြစ်နေကြတယ်။ အဲဒီလို စာစောင် တွေထဲမှာ အတုတွေ အများကြီးပါတယ်။ သတိထားဖို့ ပြောနေ ပါတယ်။

တချို့နေရာတွေမှာ ကြားနေရတယ်၊ သမထတွေ အရမ်း လုပ်ပြီး သမထနဲ့ ငြိမ်နေတယ်။ အဲဒါကို ဖိုလ်ဝင်စားတယ်ဆိုပြီး ဓာတ်ပုံတွေရိုက်တယ်၊ အမျိုးမျိုးတွေပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို သမထနဲ့ ဝိပဿနာ မကွဲတာတွေလည်း ရှိတယ်။ သမထကို အရိယာဆိုပြီးတော့ ဖိုလ်ဝင်စားသလို ထိုင်တာတွေ ရှိတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း အသိကလေးကပ်ထား ပြီးတာပဲ၊ ဘာမှ လုပ်နေစရာမလိုဘူး၊ မှတ်နေစရာ မလိုဘူး။ မှတ်တာကို ရှုတ်ချကြပြန်တယ်၊ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေကြတာပဲ။ ဘယ်သူတွေ, ဘယ်ဝါတွေ, ဘယ်ဂိုဏ်းတွေရယ်လို့ မပြောလိုပါဘူး။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ လမ်းမှန်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားလို့ရှိရင် ဘယ်လိုတွေ လာပြောပြော ဒါလမ်းမှန်တယ်၊ ဒါက လမ်းမှား တယ်လို့ ခွဲလို့ရတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ် ဆိုတာလည်း သိတယ်။ အဲဒီလို တရားရသွားရင် အမှားအမှန် ခွဲခြားလို့ မရ ဘူးလား။

'ခွဲခြားလို့ ရပါတယ်ဘုရား'

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ရနိုင်အောင်လို့ သတိပေးတာ။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားတွေကို နာပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ တရားတွေက ရောနေတဲ့ အခါကျတော့ အခုမှ စ,ထိုင်ကာရှိသေးတယ် ဖြစ်သွားပြန်ပြီ, ပျက်သွားပြန်ပြီလို့မှတ်တယ်။ သမာဓိက နဲနဲကလေး ရသေး တယ်၊ 'အဖြစ်'တောင် ကျကျနန မမြင်သေးဘူး၊ သူ့မှာ 'ပျက်တာတွေ' ထည့်မှတ်နေပြီ။

×××××××

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပျက်တကယ်မြင်ချင်ရင်

ဟောတာကတော့ဟောမှာပဲ၊ အနတ္တတရားလို့၊ ဘုရားလည်း ဟောတာပဲ၊ ဟောစဉ်တွေက အမှန်ပဲ။

လုပ်ငန်းစဉ်ကတော့ သမာဓိရအောင် အရင်ဆုံး လုပ်ရသေးတယ်။ ပညာက တန်းပြီးတော့ ရသေးတာ မဟုတ်ဘူး။ 'သီလ', 'သမာဓိ'တွေ အားကောင်းလာတော့မှ 'ပညာ' ဖြစ်လာတာ။

*** ရှုမှတ်တာက 'အဖြစ်' ကို မြင်တယ်။**

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်မှတ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ် မှတ်မှတ်။ ဘာပဲမှတ်မှတ်– **မှတ်တိုင်းမှာ 'အဖြစ်' ကို မြင်ရာရောက်တယ်။**

သူတော်ကောင်းတို့ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ မှတ်တယ် မဟုတ်လား။

"ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ မှတ်ပါတယ်ဘုရား"

'ပေါ်ရာ'ဆိုတာ 'ဖြစ်တာ'လေ သူတော်ကောင်းတို့။

ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာကို မှတ်တော့ အဲဒီ – ပေါ်တာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ အံကိုက်ကျသွားတော့ 'ဖြစ်တာ'တွေကို မြင်လာတယ်။ သတိတွေ အားကောင်းလာတယ်။

'ပေါ်တာ' ကို ကျကျနနမြင်မှ ပေါ်တာရဲ့ ဟိုဘက်မှာ 'ပျက်တာ' ကို မြင်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့မှ–

*** 'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ' ကို မြင်တာ။**

ခုဟာတွေက စပြီးအားထုတ်ခါစမှာ 'ပျက်တာ'တွေကို တန်းမြင်နေပြီ။

အဲဒါ ဟောတဲ့ဆရာတော်ကို အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဟောတာကတော့ တရားတော်အတိုင်းဟောတာပဲ။ ဘုရားဟောတဲ့ ပါဠိတော်အတိုင်းဟောတာပဲ။ 'ဥဒယ, ဝယ'လို့ ဟောတာပဲ။

လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မှာ တန်းပြီး 'အပျက်' မြင်လို့မရဘူး။

'ပေါ်တာ' ကို အရင်ဆုံး ကျကျနနမြင်အောင် ရှုရမယ်၊ နောက်တော့မှ 'ပျောက်တာ' ကို မြင်မယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မနိယာမ အတိုင်းပဲ။

ဓမ္မနိယာမဆိုတာ– ကြောင်း, ကျိုးတွေပဲ။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရင့်သန်လာရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က အကြောင်း၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်က အကျိုး။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ သမ္မသနဉာဏ်ကျတော့–ပစ္စယ–ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က အကြောင်း၊ သမ္မသနဉာဏ်က အကျိုး။ ကြောင်း, ကျိုးတွေက ဒီလို ဆက်သွားတာ မဟုတ်လား။

ဘယ်သူ့ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဉာဏ်စဉ်တွေ မြန်မြန် ရစေချင်တယ်။ **အဲဒီလို ဉာဏ်စဉ်တွေရချင်ရင်– မှတ်ရုံတင်မမှတ်နဲ့၊ သေသေ ချာချာလည်းကြည့်။ စိတ်ဝင်တစားလည်းကြည့်။**

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားကြည့်တဲ့အခါမှာ ရှရှ, မွမွ တွေ အမျိုးမျိုးမြင်လိမ့်မယ်။ အဲဒီမြင်တာတွေဟာ အကုန်လုံး တရားချည်းပဲ။ အဲဒါတွေဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် တရား။

ဟိုဟာမြင်, ဒီဟာမြင်တာတွေကို စိတ်မဝင်စားနဲ့၊ အာရုံမျိုးစုံ မြင်မှာပဲ။ အဲဒါတွေကို မြင်ရင် မှတ်ပစ်၊ သွားပြီးစိတ်မဝင်စားနဲ့။ ဒို့တစ်သံသရာလုံးက ဗဟိဒ္ဓကို စိတ်ဝင်စားခဲ့တာ။ **ဝိပဿနာ နယ်မှာ အဲဒါတွေကို အကုန်မှတ်ပစ်လိုက်။**

ခန္ဓာကိုယ်မှာ– ရှရှမွမွလေးတွေ, လှုပ်တာလေးတွေ, ပူတာ လေးတွေ, ရှိန်းရှိန်း–ရှိန်းရှိန်းလေးတွေ, ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာ လှုပ်ရှားနေတာတွေ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုခိုင်းတယ်ဆိုတာဟာ ဒါတွေပဲ။ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ဉာဏ်စိုက်ကြည့်ရင် သည့်ပြင်နေရာတွေထက်စာရင် ဝမ်းဗိုက်က ပိုပြီး မထင်ရှားဘူးလား။

"ဝမ်းဗိုက်က ပိုထင်ရှားပါတယ်ဘုရား"

– ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ ဉာဏ်စိုက်သွင်း၊ အလင်း ရှုလေဘိ။
– ရှုကြည့်သောခါ၊ ဖောက်ပြန်တာ၊ မကြာ မြင်လေ၏။
– ဖောက်ပြန်ဖြစ်ပျက်၊ ဉာဏ်မြင်တက်၊ တွေ့လျက် ထပ်ခါကြည့်။
– ဉာဏ်တက်လေလျှင်၊ ဆင်းရဲမြင်၊ ဤတွင်တွေ့ပါဘိ။
– သစ္စာသိကာ၊ ပါယ်လေးရွာ၊ မုချလွတ်လေ၏။

5A

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ ဉာဏ်စိုက်သွင်းဆိုတာ– အဲဒါရှုမှတ်တာပဲ။

အလင်းရှုလေ့ဘိ ဆိုတာ– အလင်းရောင်ရှိတဲ့ နေရာမှာ ကြည့်တော့ မှန်မှန်ကန်ကန် သိရသလို သေသေချာချာ ရှုမှတ်ပါတဲ့။

ရှုကြည့်သောခါ၊ ဖောက်ပြန်တာ၊ မကြာ မြင်လေ၏ ဆိုတာ– အဲဒီလိုရှုမှတ်လို့ရှိရင် ဖောက်ပြန်နေတာတွေ့မယ်။ လှုပ်ရှားတာတွေ, ရွရွမွမွတွေ, ရှိန်းရှိန်း–ရှိန်းရှိန်းတွေကို တွေ့တာပဲ။ အဲဒါတွေကို သိအောင် 'ထိုင်တာ'ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ 'ထတာ'ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ 'အိပ်တာ' ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ 'သွားတာ' ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်နေရတယ်။

သွားတာကိုပဲ ယောဂီတို့ ဉာဏ်နဲ့စိုက်ကြည့်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ စက်ရုပ်ကြီးလိုပဲ အဆစ်လိုက်– အဆစ်လိုက်နဲ့ ရွရွ–ရွရွ, မွမွ–မွမွ, လှုပ်လှုပ်–လှုပ်လှုပ် ဖြစ်နေတာကို စိတ်ထဲမှာ ထင်မြင်လာရတယ်။

သမာဓိအားကောင်းလာရင် အသံတွေ ကြားနေရသလိုကို ဖြစ်လာတယ်။ ဘေးကမြေကြီးတွေလည်း ရိပ်ရိပ် – ရိပ်ရိပ်နဲ့ ဖြစ်လာပြီး မူးနောက်နောက်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဉာဏ်စဉ် စ,တက်လာရင် မူးနောက်–မူးနောက်တွေဖြစ်လာတယ်။ မကြောက်ပါနဲ့၊ ရောဂါဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်တာ။

http://www.dhammadownload.com

အဓိက ဦးဇင်းပြောချင်တာက ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစား ကြည့်ပါ၊ ဒါကိုပြောချင်တာ။ အဲဒါကြောင့် မှတ်လည်းမှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်း ကြည့်ပါ။

*** မှတ်တာက – 'သမာဓိ' ကို ဖြစ်စေတယ်။**

*** ကြည့်တာက– 'ပညာ' ကို ဖြစ်စေတယ်။**

ပထမဦးဆုံး ဘာပညာရမလဲဆိုတော့– **'သဘော' လေးတွေ သိတဲ့ ပညာရမယ်။**

ရှူတာလေးတွေ, မှူတာလေးတွေ, လှုပ်တာလေးတွေ, လေးတာ လေးတွေ, ပေါ့တာလေးတွေ၊ ဒါတွေကိုတွေ့လာရတယ်။

'သဘော' ဆိုတာ တရားပဲ။

လေးတာလေးတွေ, ပေါ့တာလေးတွေက 'ရုပ်တရား'။

သွားသွား သိတာက 'နာမ်တရား' ။

အဲဒီရုပ်တရား, နာမ်တရားလေးတွေကို သိအောင်လို့ ခန္ဓာမှာ စိတ်ဝင်စားစွာနဲ့– 'ဖြစ်ခိုက်'မှာ မိအောင်ကြည့်ရမယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဝင်တစားရှုတာကအကြောင်း၊ သိသိလာတာက အကျိုး။ အကြောင်း, အကျိုးတွေ။ ဒါကို လက်ာမှာ ဆိုထားတာက–

*** 'ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်' – တဲ့။**

ဖြစ်ခိုက်ဆိုတာ– ဖောင်းခိုက်, ပိန်ခိုက်။ ကြွဆဲ–ကြွခိုက်, လှမ်းဆဲ–လှမ်းခိုက်, ချဆဲ–ချခိုက်, ထိဆဲ–ထိခိုက်။ ကိုယ် နိုင် သလောက် မှတ်ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

စကြံ့လျှောက်တယ်ဆိုရင်– ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်, ထိတယ်၊ လေးချက်လောက်မှတ်ရင် တော်ပါပြီ။

ဒီလောက်နဲ့ အားမရဘူး၊ ငါးချက်, ခြောက်ချက်လောက် မှတ်ချင်သေးတယ်ဆိုရင် ‘ချင်’ ကလေးပါ ထည့်မှတ်။

ကြွချင်တယ်–ကြွတယ်၊ မ,ချင်တယ်–မ,တယ်။ ကြွတာနဲ့ မ,တာနဲ့ နှစ်ဆင့်နော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။ ကြွတယ် ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ခြေဖျားလေးက မလွတ်သေးဘူးနော်၊ ကြမ်းမှာ ခြေဖျား ကလေး ရှိသေးတယ်။ ဖနောင့်ကလေးတင် ကြွတာ။ ခြေဖျား ကလေးပါ မ,လိုက်တော့မှ ‘မ,တယ်’လို့ မှတ်ရတာ။

ကြွတယ်, မ,တယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်– ဒါက လေးချက် မှတ်။

ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်– ဒါက ပုံမှန်သုံးချက်မှတ်။

‘ချင်’စိတ်ကို မှတ်နိုင်ရင်လည်း ထည့်မှတ်ပါ။

ခြေထောက်ကိုမ,တဲ့အခါမှာလည်း သိပ်အမြင့်ကြီး မ,မပါနဲ့။ မြေကြီးနဲ့ လက် သုံးလုံးလောက်လွတ်ရင် တော်ပါပြီ။ မှတ်တဲ့ နေရာမှာ အရမ်းနှေးနေရင်လည်း ယိုင်လဲသွားတတ်တယ်။

အဲဒီတော့ ကြွချင်တယ်–ကြွတယ်, မ,ချင်တယ်–မ,တယ်, လှမ်းချင်တယ်–လှမ်းတယ်, ချချင်တယ်–ချတယ်။ ဒီလောက် ဆိုရင် တော်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ထိတာကို ထည့်မှတ်ရင်တော့ 'ထိတယ်' လို့ မှတ်လိုက်ရုံပဲ။ 'ထိချင်တယ်' လို့ မှတ်ဖို့မလိုဘူး။ အောက်ချလိုက်တာနဲ့ ထိသွားတာပဲ။

ကိုယ် နိုင်သလောက် မှတ်ပေါ့ ... မနိုင်ဘဲနဲ့ အများကြီး မမှတ်နဲ့။ မနိုင်ဘဲနဲ့ အများကြီးမှတ်တဲ့အခါကျတော့ လဲပြိုသွားမယ်။

နဲနဲရင့်ကျက်တဲ့ ယောဂီတွေက 'ချင်' စိတ် ကလေးတွေ ထည့်မှတ်။

ကိုယ်ကနဲနဲရင့်ကျက်လာတော့ မှတ်စိတ်ကသွက်လာတယ်။ မရင့်ကျက်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ မှတ်စိတ်က လေးနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက သွက်ပြီး မှတ်စိတ်က လေးနေတယ်။

မှတ်အားကောင်းတဲ့အခါကျတော့ စိတ်က သွက်လာတယ်။ ခဏလေးအတွင်းမှာကို အများကြီး မှတ်လို့ရလာတယ်။ အဲဒါမျိုးကျတော့ မိမိစိတ်က နိုင်ရင်နိုင်သလောက် မှတ်ပေး။

ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်–လို့ မှတ်နေတဲ့အခါမှာ ကြားထဲမှာ သည့်ပြင်ဟာတွေရော မပေါ်ဘူးလား။ ဥပမာ– ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်ဆိုတဲ့အပြင် နောက်ထပ် ရွရွ, မွမွ ကလေးတွေပေါ်တာလည်း ရှိတတ်သေးတယ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီ 'သိတယ်' ဆိုတဲ့အထဲမှာ အကုန် ပါသွားတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

နာတာကလည်း သိပ်ပြီး ထူးထူးခြားခြားကြီး မနာသေးဘူး၊ နဲနဲကလေး နာတယ် ဆိုရုံလောက်ပဲ နာနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ရွရွ၊ မွမွကလေးတွေလည်း သိနေတယ်ဆိုရင်– ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်။ မှတ်စိတ်ကတော့ ကိုယ်ကြိုက်သလိုမှတ်။

အဓိက, ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားကြည့်ပါ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရတနာသိုက်ကြီးပဲ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစား ကြည့်တဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ အတွက် ဉာဏ်ကြီးလာတယ်။ အကြီးအကျယ် ဉာဏ်တွေတက်လာတယ်။ အဲဒီလိုရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဉာဏ်ဖြစ်လာမယ့်နေရာမှာ အနှောင့်အယှက်ပေးတာ တစ်ခုရှိတယ်၊ အဲဒါ စိတ်ကူးပဲ။

စိတ်ကူးက ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ဝင်ဖျက်တတ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို မှတ်နေရင်းက စိတ်ကူးက ဖျတ်ဆို ဝင်လာရော။ အဲဒီအခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို မသိတော့ဘူး၊ စိတ်ကူးနောက် ပါသွားရော။ စိတ်ကူးတွေဝင်လာတော့ ... ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရွရွ, မွမွလေးတွေ သိပါအုံးမလား။

"မသိနိုင်တော့ပါဘုရား"

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီတို့ရဲ့ မဟာရန်သူဟာ စိတ်ကူးပဲ။ အပြင်ကိစ္စတွေ စိတ်ကူးတာရှိသလို တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကူးတာတွေလည်း ရှိတယ်။ တချို့က ကိုယ် ရထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို စာအုပ်ကြီးဖွင့်ပြီး ဆွေးနွေးသလိုမျိုး လုပ်နေတတ်တယ်။ တရားထိုင်ရင်း အဲဒီလိုတွေ လုပ်နေတတ်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်တွေ ဖြစ်သွားရော။ တရား ရှုမှတ်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါဆိုရင် တရားတွေကျသွားရော။ ဦးဇင်းတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးတာပဲ။ အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်တတ်တာကို ပြောတာ။

ဒါတွေကို ကိုယ်က သိထားတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကူးမှန်း သိတာနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ဖြတ်ပစ်လိုက်လို့ရတယ်။ စဉ်းစားရင်–စဉ်းစား တယ်, စဉ်းစားတယ်, စဉ်းစားတယ်။ တွေးရင် – တွေးတယ်, တွေးတယ်, တွေးတယ် ... မှတ်ပစ်လိုက်။

စိတ်ကူးနောက် လိုက်နေမယ်ဆိုရင် ... စိတ်ကူးက ဘယ် လောက်အထိ ရှည်သလဲဆိုတော့ တစ်နာရီကို အသာကလေး သွားတယ်။ ယောဂီတို့လည်း လက်တွေ့မဟုတ်လား။ စိတ်ကူးက အမျိုးမျိုးပဲ၊ တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ကူးက ပိုရှည်တတ်တယ်။

တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ကူးထဲမှာ သူများကို ရှင်းပြ နေတာကို အကြာကြီးပဲ။ အဲဒါတွေကိုသိရင် ဘာလုပ်ပစ်ရမလဲ။

"ရှုမှတ်ပစ်ရပါမယ်ဘုရား"

ရှုမှတ်ပစ်ကြ သူတော်ကောင်းတို့ ... သာသနာပြုချင်တဲ့ စိတ်တွေကလည်း ပေါ်တတ်တယ်။ ထိုင်ရင်းနဲ့ အဲဒါတွေကို

http://www.dhammadownload.com

တွေးမနေနဲ့နော် သူတော်ကောင်းတို့။ အဲဒါတွေကိုစိတ်ကူးမနေနဲ့။ အဓိက,က တရားအားထုတ်ဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်ဖြစ်ပြီး တရားတွေသိမှ သူများတွေကို သင်ပေးလို့ရမယ်။

အဲဒီတော့ တရားမြန်မြန်ရအောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားကြ။ ဘယ်လိုစိတ်ဝင်စားရမလဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မှတ်နိုင်တဲ့အခါရှိသလို ... တစ်ခါတလေ လိုက်ပြီး မမှတ်နိုင်တာတွေလဲရှိတယ်။ ယောဂီတို့ကို အမှတ်ကိုပယ်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ မှတ်တာက မှတ်တာပဲ၊ **မှတ်ပြီးရင် သေသေချာချာကြည့်။**

ဥပမာ– ဝါးတယ်, ဝါးတယ်, ဝါးတယ်လို့ ယောဂီတို့မှတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဝါးတယ်လို့ မှတ်နေပေမယ့် ဝါးတိုင်းကို အလုည့်တိုင်း လိုက်မှတ်နိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ နှစ်ချက်, သုံးချက် ဝါးပြီးမှ ဝါးတယ်လို့ မှတ်ဖြစ်တာလည်းရှိတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်မှတ်တဲ့မှတ်စိတ်က အမီမလိုက်နိုင်သော်လဲဘဲ ဝါးတဲ့နေရာလေးကို ဗဟိုပြုပြီးတော့ လှုပ်ရှားတာလေးတွေကို ဖြန့်ပြီး စိတ်ဝင်တစား လိုက်ကြည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ **စိတ်ဝင်တစားကြည့်ဆိုတာ 'သိအောင်' လုပ်ခိုင်းတာနော်။**

ပကတိမျက်စိနဲ့ ဖွင့်ကြည့်ခိုင်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ 'ဉာဏ်မျက်စိ'ကို ဖွင့်ကြည့်ခိုင်းတာ။ အခုသူတော်ကောင်းတို့ တရားထိုင်နေချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်နဲ့ စိုက်ကြည့်စမ်းပါ။ ပူအိုက်နေ

http://www.dhammadownload.com

တာကို မတွေ့ဘူးလား။ ထိတဲ့နေရာလေးတွေမှာရော– မာတာတွေ, ပျော့တာတွေ မတွေ့ရဘူးလား။

အမှတ်တမဲ့ဆိုရင်တော့ ... ဒါတွေဟာ ဘာဆန်းလို့လဲ။ အိုက်တဲ့အခါလည်း အိုက်မှာပေါ့၊ ထိတဲ့အခါလည်း ထိမှာပေါ့။ ဒါတွေဟာ ဖြစ်နေကျတွေပဲလို့ ထင်မယ်။ တရားကျကျနန မလုပ်ဖူးတဲ့သူ အဖို့ကတော့ ဘာမှမထူးဘူးပေါ့၊ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီအတွက်တော့ ထူးတယ်။

ဆေးကျွမ်းကျင်တဲ့သူအတွက် မြက်ပင်ကအစ သူ့အတွက် အသုံးဝင်တယ်။ ယောဂီတို့အတွက် တရားလမ်းကြောင်းမှာ– **အိုက်တာလေးတွေ, ထိတာလေးတွေ, တင်းတာလေးတွေဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ပို့ပေးမယ့်တရားကလေးတွေ။**

ပါဠိလို တစ်လုံးမှ မတတ်တာထား၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောတဲ့အတိုင်း အဲဒါတွေကို သိအောင်သာလုပ်။

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တော်တော်ကြာ အေးလိုက်, တော်တော်ကြာ ပူလိုက်, တော်တော်ကြာ တင်းလိုက်, တော်တော်ကြာ မာလိုက်, တော်တော်ကြာ ပျော့လိုက်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားလို့ ရှိရင် သူတော်ကောင်းတို့အနေနဲ့ အဲဒါတွေကို တွေ့မနေရဘူးလား။

"တွေ့ရပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါတွေဟာ – ယောကျ်ားတွေ, မိန်းမတွေ မဟုတ်ဘူး၊ သဘောတွေ မဟုတ်လား။

"သဘောတွေပါဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

'သဘော' လေးတွေသိတာ 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ' တဒင်္ဂ ကွာတာပဲ။ အဲဒါ တီရဏပရိညာနဲ့ကွာတာ။

တရားနာရင်း ကွာတာက 'ဉာတပရိညာ' နဲ့ ကွာတာ။ 'တီရဏပရိညာ'က 'ဉာတပရိညာ'ထက် ပိုပြီးနက်ရှိုင်းတယ်။

တရားနာတဲ့အခါမှာ ရုပ်တွေ နာမ်တွေပဲရှိတယ် ပြောလို့သာ ကိုယ်က ခေါင်းညိတ်လိုက်ရတာ။ ဒါပေမဲ့ သေသေချာချာမသိဘူး။ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့မှ – နာတဲ့သဘောလေးတွေ၊ ပူတဲ့သဘောလေးတွေ၊ ကိုက်တဲ့သဘောလေးတွေ၊ ယားတဲ့ သဘောလေးတွေကို သိလာတယ်။

ပူတဲ့သဘောမှာလည်း ယောကျ်ား, မိန်းမ မရှိဘူး၊ ယားတဲ့ သဘောမှာလည်း ယောကျ်ား, မိန်းမ မရှိဘူး၊ တင်းတဲ့ သဘောမှာလည်း ယောကျ်ား, မိန်းမ မရှိဘူး။ **အဲဒီ 'သဘော' သက်သက်ကို သိရင် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို သိတာပဲ။**

မာတဲ့သဘောလေးရယ်, သိတဲ့သဘောလေးရယ်။

မှတ်တာကတော့–ထိုင်တယ်, ထိတယ်လို့ မှတ်နေတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ မာတာလေးကို သွားမသိဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"မာတာကိုသိပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီသိတာလေးက 'နာမ်တရား'၊ မာတာတွေ, ပျော့တာတွေက 'ရုပ်တရား'၊ ရုပ်တရား, နာမ်တရားဆိုတာ ဒါကို ပြောတာကိုး။

× × × × × × ×

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ်

အခု အကြောင်း, အကျိုးလေးတွေကို နဲနဲပြောပါအုံးမယ်။

'ချင်စိတ်' ကလေးတွေက 'အကြောင်း'။

ဒီချင်စိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်လာရင်–သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားတဲ့လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထိုင်တဲ့လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ထချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထတဲ့လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ စားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် စားတဲ့လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို အကြောင်း, အကျိုးတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိလာရင် အဲဒါကို 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' လို့ခေါ်တယ်။ 'ပစ္စယ–ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်'ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို 'စူဠသောတာပန်'လို့ ခေါ်တယ်။ သာသနာတော်မှာ ထောက်တည်ရာ ရတယ်တဲ့။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးသော်လည်း အဲဒီဉာဏ်နဲ့သေရင် အပါယ် မကျနိုင်ဘူး။

ဒီလို အကြောင်း, အကျိုးလေးတွေကို သိဖို့အတွက် ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ ရုပ်, နာမ်ရဲ့ 'သဘော' လေးတွေကို အရင်သိရမှာ မဟုတ်လား။ ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်လို့ရှိရင်– **'ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်' ဆိုတဲ့အတိုင်း ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှတ်နိုင်ရင် 'သဘော' ကလေးတွေကို သိမယ်။**

http://www.dhammadownload.com

မှတ်အားကောင်းလာရင် ... 'ချင်စိတ်' ကလေးတွေကိုပါ ထည့်မှတ်။ အဲဒီအခါ– ဒီအကြောင်းကြောင့်, ဒီအကျိုးဖြစ်တာကိုးလို့ သိလာလိမ့်မယ်။

ဥပမာ– ယောဂီတို့ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထိုင်တဲ့ရုပ်တွေဖြစ်တယ်၊ ထချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထတဲ့ရုပ်တွေ ဖြစ်တယ်၊ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားတဲ့ရုပ်တွေဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ အကြောင်းကြောင့်, အကျိုးဖြစ်တာတွေပဲ။

အကြောင်းထဲမှာလည်း ယောကျ်ား, မိန်းမ, မပါဘူး၊ အကျိုးထဲမှာလည်း ယောကျ်ား, မိန်းမ, မပါဘူး။

ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ဆိုတာ ထိုင်ချင်တဲ့သဘောတရားပဲ မဟုတ်လား။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ လေးလေးပြီး ကျသွားတာက လေးတဲ့သဘော။ သဘောတရားတွေပဲမဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။

"သဘောတရားတွေပါဘုရား"

မာတာ ပျော့တာတွေ, လေးတာ ပေါ့တာတွေက 'ရုပ်တရား' တွေ။ အဲဒါတွေကို သွားသွားသိနေတာက 'နာမ်တရား'။ ထိုင်ချင်တာ, ထချင်တာဆိုတဲ့ ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက 'နာမ်တရား'။ 'ရုပ်တရား' နဲ့ 'နာမ်တရား' တွေ မဟုတ်လား။

အဲဒီအကြောင်း, အကျိုးလေးတွေကိုသိတာ အင်မတန်အကျိုးများတယ်။ ဒီအကြောင်း, အကျိုးလေးတွေကို သိလာတော့ကံ, ကံရဲ့အကျိုးတွေကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကြောင့် ဟိုဘက်မှာ ဆိုးကျိုးတွေ ရတာကိုးလို့သိတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတဲ့ အကြောင်းကြောင့် ဟိုဘက်မှာ ကောင်းကျိုးတွေ ရတာကိုးလို့ သိတယ်။

အခုဆင်းရဲနေတာ ဟိုတုန်းက အကုသိုလ်တွေ လုပ်ခဲ့လို့ပဲ ဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု နဲခဲ့လို့ပဲလို့ ခန့်မှန်း လို့မရဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်ဘုရား"

အကြောင်း, အကျိုးတွေ သူတော်ကောင်းတို့ ...။

မိမိဘဝ ချမ်းသာနေရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ခဲ့လို့ပဲ။ ဆင်းရဲနေရင် အကုသိုလ်တွေ လုပ်ခဲ့လို့ပဲဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတိတ်ကံတစ်ခုတည်းလဲ ယူလို့မရဘူးနော်။

အကြောင်းမှာ နှစ်မျိုးယူရမယ်။ အတိတ်ရယ်, ပစ္စုပ္ပန် ရယ်။ အတိတ်ကံလည်းပါတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ဉာဏ်, ဝီရိယလည်း ပါတယ်။

အတိတ်ကလည်း ကံကမကောင်းတဲ့အပြင် ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယ မကောင်းရင်တော့ ဆင်းရဲဖို့များတာပဲ။ အတိတ်က ကံမကောင်းပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန် ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယကောင်းတဲ့သူကတော့ နဲနဲသက်သာခွင့်ရတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း, အတိတ်အကြောင်း အကြောင်းနှစ်မျိုးနော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ရှုမှတ်ပါများလို့ အကြောင်းအကျိုးတွေကို သိပြီး ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ 'သရဏဂုံ' မပျက်တော့ဘူး၊ အဲဒီလို 'သရဏဂုံ' မပျက်လို့လဲ 'စူဠသောတာပန်' ဟာ ဒီစိတ်နဲ့သေရင် 'မဟာသောတာပန်' လိုပဲ 'သုဂတိ' ရောက်နိုင်တယ်လို့ဆိုတာ။

အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ်လို့ ကျကျနနသိလာရင် သူများတွေက ဖန်ဆင်းပေးမယ်လို့ လာပြောလို့ရှိရင် မယုံတော့ဘူး။ အခုခေတ်မှာ ဖန်ဆင်းရှင်ဝါဒတွေ ဟောတာ ပြောတာတွေ မရှိဘူးလား။

"ရှိပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီလို လိုက်ပြီးဟောပြောတာတွေဟာ ... အိမ်တွေတင် မကဘူး၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းအထိပါ ရောက်တယ်။ တချို့လည်း စာရွက်တွေနဲ့ဝေတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဒီလို အကြောင်း အကျိုးကို သေသေချာချာသိထားတဲ့ 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' ရထားတဲ့ သူတွေဟာ ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတာကို ယုံပါတော့မလား။

"မယုံပါဘူးဘုရား"

ဘယ်လိုပဲပြောပြော၊ ဘာပုံတွေပဲပြပြ၊ မယုံတော့ဘူး။ ဖန်ဆင်းရှင်ကြောင့် ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေပဲ။

ချမ်းသာတဲ့လူတွေကို ဖန်ဆင်းတယ်ပြောတော့ လူတိုင်း ချမ်းသာရဲ့လား။ လူတိုင်း ချောမောလှပရဲ့လား။ ဖန်ဆင်းတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုရင် အကုန်လုံးကောင်းအောင်ဖန်ဆင်းရမှာပေါ့။ အခုတကယ့် တကယ်ဖြစ်နေတာက ဆင်းရဲတဲ့သူတွေ, ရုပ်ဆိုးတဲ့သူတွေ, လူဆိုး တွေ အများကြီးပဲ။ ဒီတော့ ပြောတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ လက်တွေ့မှာ ဖြစ်နေတာတွေ ညီရဲ့လား။ အဲဒါကို 'ဝိသမ' လို့ ခေါ်တယ်၊ မညီမျှ ဘူးတဲ့။ **အဲဒါ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိပဲ။**

ဒီ 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ်လို့ သိထားတော့ ဘယ်သူမှ လာဆွယ်လို့ မရဘူး။ ဘယ်သူမှ လာဆွယ်လို့မရတော့ 'သရဏဂုံ' ပျက်ပါဦးမလား။

"သရဏဂုံ မပျက်နိုင်ပါဘူးဘုရား။"

'သရဏဂုံ' မပျက်တဲ့အပြင် အကြောင်း, အကျိုးတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိနေတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို နေ့တိုင်း လုပ်ဖြစ်တယ်။

အကြောင်း,အကျိုးသိတဲ့အခါကျတော့ ငါတို့ဟာ ဟိုဘဝက ကုသိုလ်လုပ်ခဲ့လို့ အခုဒီဘဝမှာ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ နေရတယ်၊ ငါတို့ဟာ ဟိုဘဝက အကုသိုလ်တွေ လုပ်ခဲ့လို့ အခုဒီဘဝမှာ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေရတယ်။ ရှေ့လာမယ့်ဘဝတွေမှာ ဆင်းရဲလွတ်ပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရအောင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်မှပဲ၊ ဘာဝနာတရားတွေ ပွားများမှပဲ။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ မရနဲ့အုံး၊ ယောဂီတို့မှာ အဲဒီဉာဏ်မျိုးတွေ မရဘူးလား။

"ဉာဏ်တွေ ရပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီဉာဏ်တွေရပြီးရင် ပေါ့မသွားဖို့တော့ လိုတယ်၊ တချို့ ပေါ့သွားတတ်တယ်။ 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' မကဘဲ 'ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်' တို့, 'ဘင်္ဂဉာဏ်' တို့ ရပြီးတာတောင် ပေါ့သွားတတ်တာတွေရှိတယ်။ ငါ ဒီလောက်လုပ်ထားပြီးမှတော့ ဆိုးတာတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ ကောင်းတဲ့ဘဝတွေပဲရမှာဆိုပြီး အယူအဆကလေးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါပေါ့သွားရင် တဖြည်းဖြည်း ပြန်ကျသွားရော။

ဝိပဿနာလည်း မလုပ်တော့ဘူး၊ နောက်ပိုင်း အယူအဆတွေပါ မှားလာပြီး ... ရထားပြီးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေလည်း ပျက်ကုန်ရော၊ သီလတွေပါ ပျက်ကုန်ရော။

ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ 'ငါးပါးသီလ'ကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရမယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ်က'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်' အထိရပြီး ငါးပါးသီလ လုံလုံခြုံခြုံနဲ့ ဆက်အားထုတ်လို့ရှိရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ မရနိုင်ဘူးလား။

"မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရနိုင်ပါတယ်ဘုရား"

တချို့က တရားစခန်းမှာ ဝိပဿနာတရားတွေကို ပင်ပင်ပန်းပန်း အားထုတ်ပြီးတော့ အိမ်ကျတော့ ငါးပါးသီလက အစ ဖျက်ပစ်လိုက်ရော။ အဲဒီလို တရားတွေ ဖျက်ပစ်လိုက်လို့ရှိရင် အားထုတ်တိုင်း အစက ပြန်စ,ရတော့ ဒီတစ်သက်မှာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရနိုင်တော့ဘူး။ အရှိန်ကျသွားတော့ တရားက

http://www.dhammadownload.com

မတက်တော့ဘူး။ ငါးပါးသီလကို လုံစေချင်လို့ ပြောတာနော်။ ငါးပါးသီလကို ဖျက်လို့ရှိရင် အပါယ်ကျမယ်ဆိုတာ ယုံရဲ့လား။

"ယုံပါတယ်ဘုရား။"

'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအကျိုးဖြစ်တာပဲလို့ သိထားတော့ ဆိုးကျိုးတစ်မျိုးကြုံတွေ့လာရင် ဘယ်သူကြောင့် ဘယ်ဝါကြောင့်မှ မဟုတ်ဘူး၊ သူကိုယ်တိုင် မကောင်းခဲ့လို့ မကောင်းတဲ့အကျိုး ဖြစ်တာပဲ လို့ သိတယ်။

လောကဓံအဆိုးတွေနဲ့ကြုံရရင် ဒါဟာ အတိတ်တုန်းက မကောင်းခဲ့လို့ပဲလို့ မြင်ရမယ်။ ဒီလိုမြင်နိုင်ရင် အမြင်ဟာ မှန်လည်းမှန်တယ်၊ ရှင်းလည်းရှင်းတယ်။ ဘာကိုမှ သံသယဖြစ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ သောတာပန် မဖြစ်သေးပေမယ့် အခုကတည်းက သံသယကင်းနေပြီ၊ 'မဟာသောတာပန်' ဆိုရင်တော့ 'ဒိဋ္ဌိ' နဲ့ 'ဝိစိကိစ္ဆာ' အကုန်ပယ်နိုင်တယ်။

အဲဒီလို အကြောင်းအကျိုးတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိတဲ့ အခါကျတော့ ... ကုသိုလ်တွေ တိုးလုပ်ဖြစ်သလို၊ ဘယ်သူတွေ ဘာတွေ လာပြီး ပြောပြော မယုံတော့ဘူး။ နှလုံးသွင်းတွေ မှန်သွားတယ်။

ဘုရား, တရား, သံဃာထဲက အခု 'တရား' ကို အဓိကထား ပြောနေတာ။ မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တဲ့ အကြောင်း, အကျိုး

http://www.dhammadownload.com

တွေကို ပြောနေတာ။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ အကြောင်းကြောင့်, အကျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတာ မမှန်ဘူးလား။

"မှန်ပါတယ်ဘုရား။"

'တရား'ကို မြင်တဲ့သူဟာ 'ဘုရား' ကို မြင်တာပဲ။

ဘုရားက ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားလို့ မမြင်ရတော့ပေမယ့် ဘုရားဟောခဲ့တဲ့ တရားတွေကို မြင်လို့ရှိရင် ... ဒို့ဘုရားဟာ ဘုရားစစ်, ဘုရားမှန်ပဲလို့ သိလို့ရတယ်။ ဘယ်သူမှ တုလို့မရတဲ့ ဘုရားပဲဆိုတာ မှန်မှန်ကန်ကန်သိတယ်။ ဒီအသိကို လူမပြောနဲ့ နတ်ဆင်းဖျက်တာတောင်မရဘူး။ **မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ဘုရား, တရားကို မပစ်တော့ဘူး။** မရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ သူများပြောတာတွေကို ယုံပြီး ပါသွားတတ်တယ်။

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရရင် ဘယ်တော့မှ အပါယ်မကျတော့ဘူး။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးရင်တော့ ဒေါသဖြစ်တာတို့, ကြောက်တာတို့နဲ့ အပါယ်ကျသွားနိုင်တယ်နော်။

အခု ... သူတော်ကောင်းတို့ 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' ဆိုတဲ့ အကြောင်း, အကျိုးတွေသိရင် ဘယ်သူတွေ ဘာတွေဟောဟော ပါမသွားတော့ဘူး။ ဘုရား, တရား, သံဃာ အပေါ်မှာ ကျကျနန ယုံကြည်သွားပြီ ...။ ဒီလောက်နဲ့တော့ မပြီးသေးဘူးနော်

http://www.dhammadownload.com

သူတော်ကောင်းတို့ ...။ 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီလား။

"မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးပါဘူးဘုရား"

မရသေးဘူး၊ အဝေးကြီး ကျန်သေးတယ်။ ဒါက အခြေခံ ဉာဏ်ပဲရှိသေးတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါးရဲ့ အခြေခံဉာဏ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ **အဲဒီအခြေခံဉာဏ်တောင်မှပဲ ဂရုစိုက် ရှုမှတ်မှ ရတာနော် ...၊ တရားနာရုံသက်သက်နဲ့တော့ မရဘူး။**

ဒီလို အကြောင်း, အကျိုးတရားတွေကို နာတာလည်း နာရမှာပဲ။ 'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်' ထဲမှာလည်း နာရတယ် မဟုတ်လား။ အဝိဇ္ဇာ, သင်္ခါရက အကြောင်း, ခန္ဓာ နာမ်ရုပ်က အကျိုး။ အကြောင်းကြောင့်, အကျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ တရားနာလို့သိတာ၊ 'ဉာတပရိညာ' လို့ ခေါ်တယ်။

ယောဂီတို့ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ 'ချင်စိတ်'ကလေးကို မှတ်နိုင်လို့ ရှိရင်– ငါ အခု ထချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထတဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်တာကိုး။ ထပြီးတဲ့အခါကျတော့ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားတဲ့ ရုပ်တွေ ဖြစ်တာကိုး၊ လမ်းလျှောက်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လမ်းလျှောက်တဲ့ရုပ်တွေ ဖြစ်တာကိုး။ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာကိုး။ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရားပဲ ရှိတာကိုး။ အကြောင်းမှာလည်း ရုပ်, နာမ်ပဲ၊ အကျိုးမှာလည်း ရုပ်,နာမ်ပဲ။ ရုပ်, နာမ်တွေကလည်း တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတာပဲ။ ဒါတွေကို

http://www.dhammadownload.com

တရားနာသောအားဖြင့်လည်း သိရမယ်၊ ကိုယ်တိုင် ရှုမှတ်သော အားဖြင့်လည်း သိရမယ်။

တဖျပ်ဖျပ်နဲ့ ပျက်နေတာပဲဆိုတာကို သေသေချာချာ ရှုမှတ်နိုင်မှ သိတာ။ မရှုမှတ်ဘဲနဲ့ တဖျပ်ဖျပ်ပျက်နေတာပဲလို့ ပြောရုံနဲ့ သိပါ့မလား။

"ပြောရုံနဲ့မသိပါဘူးဘုရား"

ပြောတာလည်းမှန်တာပဲနော်၊ **အဲဒါကိုသိအောင် ယောဂီတို့က ရှုမှတ်ရတယ်။** ရှုမှတ်တဲ့အခါကျမှ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေလည်း သိတယ်။ အကြောင်း, အကျိုးလည်းသိတယ်။ အကြောင်း, အကျိုးသိလာတဲ့အခါကျတော့ သူများတွေဆွယ်လို့မရတော့ဘူး။ သူများခြောက်လည်း မကြောက်ဘူး၊ မြှောက်လည်း မမြှောက်ဘူး။ အယူအဆပြောင်းမှာလည်း မကြောက်ရတော့ဘူး၊ အယူအဆ မှန်ကန်သွားပြီ။

'အကျိုး'တရား ဆိုတာ 'အကြောင်း'တရားကြောင့် ဖြစ်တာလို့ ကျကျနနသိတယ်၊ ရင်ထဲမှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသွားတယ်။ အကျိုးတရား ကောင်းချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

"အကြောင်းတရားကောင်းအောင် လုပ်ရပါမယ်ဘုရား"

အကြောင်းတရား ကောင်းအောင်လုပ်မှ အကျိုးတရား ကောင်းမှာပေါ့။ **သံသရာမှာ အထက်တန်းကျကျ၊ မျက်နှာပန်းလှလှ နေနိုင်ဖို့ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများများ လုပ်ထားမှ ရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဉာဏ်, ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားရမယ်။**

http://www.dhammadownload.com

အတိတ်ဘဝတုန်းက ကုသိုလ်ကံတွေပါခဲ့လို့ လူလာဖြစ်တာ မဟုတ်လား။ သာသနာတော်ကြီးနဲ့လည်း တွေ့ရတယ်။ ဒါဟာ အတိတ်အကြောင်းတွေ ကောင်းခဲ့လို့၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ မကောင်းတဲ့သူ တွေနဲ့ ပေါင်းပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယလည်း မကောင်းဘူးဆိုလို့ ရှိရင် အတိတ်ကကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ အကြီးအကျယ်ပေးဖို့ ကံပါလာပေမယ့် အကျိုးမပေးတော့ဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်နော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

အကြောင်းကို နှစ်မျိုးယူရမယ်နော်။ အတိတ်ရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ရယ်။ **အတိတ်က 'ကံ'ပေါ့ဗျာ၊ ပစ္စုပ္ပန်က 'ဉာဏ်'နဲ့'ဝီရိယ'။**

သူတော်ကောင်းတို့ဟာ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့တယ် ဆိုတာ များသောအားဖြင့် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တဲ့အကြောင်း တွေ ပါလာတယ်။ တိဟိတ်တွေ, ဒွိဟိတ်တွေတော့ ဘယ် အတိအကျသိမလဲဗျာ၊ ဘုရားမှ သိမှာပေါ့။ များသောအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ သာသနာတော်ကြီးနဲ့လည်း လာတွေ့တယ်၊ အယူမှန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာလည်း လာဖြစ်တယ်၊ နောက်ပြီးတော့ ဝိပဿနာတရားတွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ အဲဒီတော့ သူတော်ကောင်းတို့ဟာ တိဟိတ်ဖြစ်ဖို့ များတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ 'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်' ရရင်တော့ **'တိဟိတ်'ဖြစ်ဖို့သေချာသွားပြီ။** အဲဒီ...ော့ ဒီဘဝမှာ မဂ်ဉာဏ်,

http://www.dhammadownload.com

ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် အကြောင်းတွေ ပါတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားဘူးလား။

"ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား"

အတိတ်ကံကို ပြောတာနော် ... သူတော်ကောင်းတို့။ သူတော်ကောင်းတို့အနေနဲ့ အတိတ်ကကုသိုလ်ကံတွေအမျိုးမျိုး လုပ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရ, ရပါလို၏လို့ ဆုတောင်းခဲ့လို့ အခု မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ သာသနာတွင်းမှာ လူလာဖြစ်ရတာလေ။ သာသနာတွင်းတရားတွေလည်း အခု သူတော်ကောင်းတို့ နာနေရတယ်။

လူတွေ အများကြီးပေမယ့် ... ဒီတရားမျိုးတွေ နာတာ မဟုတ်ဘူး။ ယောဂီတို့က လူတွေအများကြီးထဲမှာ နာလည်း နာတယ်၊ တရားလည်း အားထုတ်တယ်။ အဲဒီတော့ သူတော်ကောင်းတို့မှာ ခန့်မှန်းကြည့်မယ်ဆိုရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် အကြောင်းတွေ မပါဘူးလား။

"မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် အကြောင်းတွေ
ပါလာပါတယ် ဘုရား"

ပါလို့ နာလည်း နာတယ်၊ အားလည်း အားထုတ်တယ်၊ အတိတ်ကံကတော့ ... တာဝန်ကျေပြီနော်။ သာသနာတွင်းမှာ လူဖြစ်အောင် သူက လူ့ပြည်ကို ပို့လိုက်တယ်။ လူဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နဲ့နေနိုင်တယ်၊ ဉာဏ်ပညာလည်း

http://www.dhammadownload.com

ရှိတယ်။ မိမိတို့ အတိတ်က ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေကတော့ အကျိုးပေးပြည့်စုံနေပြီ။ အခု ဘာပဲ လိုတော့လဲ ...။

"ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယပဲ လိုပါတယ်ဘုရား"

ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယက အရေးကြီးတယ်နော် သူတော်ကောင်းတို့ ... ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယမှာ– ဆုံးဖြတ်တာက ဉာဏ်၊ ဝီရိယက ဆုံးဖြတ်တဲ့အတိုင်း ကြိုးစားတာ။

ဉာဏ်က များသောအားဖြင့် ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်သလဲဆိုတော့ ဖြည်းဖြည်းမှပေါ့တဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒို့သူငါတွေမှာ အတိတ်က မျိုးစေ့တွေ ပါလာပါလျက်နဲ့၊ မျိုးစေ့က အောင်နေပါလျက်နဲ့ ပစ်ထားလို့ရှိရင် အပင်ပေါက်ပါအုံးမလား။

"အပင်မပေါက်နိုင်ပါဘူးဘုရား"

အပင်ဆိုတာ မြေကြီးချစိုက်မှ ပေါက်တာ မဟုတ်လား။ အပင်ပေါက်မှ အသီး သီးမှာမဟုတ်လား ...သူတော်ကောင်းတို့။ ဒို့သူငါတွေက များသောအားဖြင့် ပုလင်းထဲထည့်ပြီး ဘူးစို့ဆို့ထား သလို ဖြစ်နေတယ်။ မျိုးစေ့အောင်လျက်သားနဲ့ အပင်ပေါက်ခွင့် မရဘူး ဖြစ်နေတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အလုပ်အကိုင်တွေက ရှုပ်နေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီအထဲမှာ လုပ်ခွင့်ရရင်တော့ လုပ်မယ့်သူတွေ အများကြီးပါမှာပဲ။ မျိုးစေ့ကအောင်ပါလျက်နဲ့ ပုလင်းထဲထည့်ပြီး မြေမှာ ချမစိုက်ဖြစ်တော့ အလကားဖြစ်ကုန်ရော။ အတိတ်ကံရဲ့

http://www.dhammadownload.com

တာဝန်က ကျေပြီနော်သူတော်ကောင်းတို့။ ပစ္စုပ္ပန် ဉာဏ်, ဝီရိယ အရေးမကြီးဘူးလား။

"ဉာဏ်, ဝီရိယ အရေးကြီးပါတယ်ဘုရား"

ဉာဏ်ပညာရဖို့ ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နေ, နေလို့ မရဘူး။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်မှ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ '**အရိယာဝါသ**' စာအုပ် ဖတ်ကြည့်စမ်းပါဗျာ။ နိဒါန်းကိုက ဒေါက်တာ ဦးမြင့်ဆွေ ရေးထားတာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

ကောင်းတဲ့စာအုပ်တွေ အများကြီးပါပဲဗျာ။ အဲဒါတွေကို ဖတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် တရားဘက်ကို လုပ်ချင်တဲ့ဉာဏ်ပညာတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဉာဏ်ပညာတွေ ရလာပြီးတော့မှ အဲဒီဉာဏ်ပညာ ဦးဆောင်တဲ့ ဝီရိယကနေပြီး မင်းစာအုပ်ဖတ်တဲ့ အလုပ်ချည်းပဲလုပ်မနေနဲ့၊ စာအုပ်ထဲက တရားတွေကို လက်တွေ့လုပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ တိုက်တွန်းလာလိမ့်မယ်။

ပထမပိုင်းမှာ ဉာဏ်ပညာကို အစွမ်းကုန် အသုံးချပါ။ များသောအားဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်တဲ့နေရာမှာ ဉာဏ်ပညာကို အသုံးချတတ်ကြသော်လည်း မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ အရေးမှာတော့ ဉာဏ်ပညာကို အသုံးမချဘဲနေတတ်ကြတယ်။ လုပ်ပြန်တော့လည်း ရသလောက်လုပ်တာပေါ့လို့ သဘောထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်တွေရှုပ်တာကတစ်မျိုး၊ ကိလေသာတွေကနှောင့်ယှက်တာက တစ်မျိုး၊ ဒီနှစ်မျိုးကြောင့် တရားအလုပ်တွေကို မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ အခုလည်းပဲ တဏှာရဲ့အလိုကို လိုက်ရင်တော့ ဒီလိုပဲသွားမှာပဲလို့ ခန့်မှန်းတတ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ တဏှာရဲ့အလိုကို မလိုက်ဘဲနဲ့ ဉာဏ်ပညာရဲ့အလိုကိုလိုက်ရင် မကောင်းဘူးလား။

"ကောင်းပါတယ်ဘုရား"

အကြောင်း, အကျိုးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပြောတာနော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။ သူတော်ကောင်းတို့တတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာကိုယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတော့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မလိုချင်ဘူးလား။

"လိုချင်ပါတယ်ဘုရား"

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်က အကျိုးတရားဗျ၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ 'ဝိပဿနာဉာဏ်' အားကောင်းမှ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ်။

တစ်နေ့မှာ မိနစ် ၂၀-လောက်ကလေးလုပ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့လွယ်ပါ့မလား။

"မလွယ်ပါဘူးဘုရား"

ဒါပေမဲ့ လုံးဝမလုပ်ဖြစ်တာထက် စာရင်တော့ တော်သေးတာပေါ့။ တကယ့်တကယ်မှာ ယောဂီတို့ရဲ့ စွမ်းအားတွေဟာ

http://www.dhammadownload.com

ဒါ့ထက်မကရနိုင်တဲ့ ဉာဏ်တွေရနိုင်ပါလျက်သားနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားနေကြတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်က သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်က ဒီအလုပ်ကိုရအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် လုပ်ဖြစ်တာပဲ။

အခုကတည်းက တရားရအောင် များများရှာထားကြ။ တရားရဖို့ဆိုတာ ပန်းခင်းလမ်းတော့မဟုတ်ဘူး၊ ခရောင်းလမ်းနဲ့တူတယ်။ လွယ်လွယ်ကလေးနဲ့တော့ တရားမရဘူး။ အခုကတည်းက တရားတွေကို ကျကျနနလေ့လာထားတာတောင် တံကယ်တမ်းကျတော့ အခက်အခဲတွေအများကြီးပဲ။ လောကခံတရားတွေလည်း အများကြီးပဲ၊ ဒီလောကခံတရားတွေကို တရားနဲ့ဖြေရှင်းရမှာပဲ။

ကိုယ်က တရားအားထုတ်ဖို့လုပ်တဲ့အခါမှာ အခက်အခဲတွေတွေ့တယ်။ အဲဒီလို တွေ့တဲ့အခါမှာ– **ဒီအခက်အခဲတွေဟာ အပါယ်လေးပါးရောက်သွားရင် တွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေလောက် မဆိုးသေးဘူးလို့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။** အဲဒီအခါမှာ နှလုံးသွင်းမှန်သွားပြီး အခက်အခဲမှန်သမျှကျော်လွှားနိုင်မယ်၊ တရားအလုပ်ကိုလည်း ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန်ဆက်ပြီးအားထုတ်နိုင်သွားတယ်။

အကျိုးတရား ကောင်းချင်ရင် အကြောင်းတရား ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။ **မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားလိုချင်ရင် 'ဝိပဿနာဉာဏ်' ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကောင်းမှ။**

http://www.dhammadownload.com

'ဝိပဿနာဉာဏ်' အားကောင်းဖို့အတွက် ရှုမှတ်ပွားများဖို့ လိုတယ်။

ယောဂီတို့ရဲ့ အခုလက်ရှိဘဝဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူးနော်။ များသောအားဖြင့် မိမိဘဝကို ကိလေသာတို့, ငွေတို့နဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်ပစ်ကြတယ်။ ကိလေသာတွေ ခံစားနေရရင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီ အောင့်မေ့နေကြတယ်။ ဒေါ်လာတွေ အများကြီးရရင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီ အောင့်မေ့နေကြတယ်။ ဒါတွေလောက်နဲ့ လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်ပါဘူး။ **မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တာ။**

တရားလုပ်ချင်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တရားကိုတကယ်လုပ်မယ်ဆိုရင် တရားက ကျိန်းသေရနိုင်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ကျိန်းသေရောက်မယ်။ **ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်ပညာတွေကို တရားအပေါ်မှာပဲ ထားလိုက်။ အဲဒါဆိုရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။** မိမိ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီးရင် အများကိုလည်း ပြန်ကယ်တင်နိုင်တယ်။ ကိုယ် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရရင် သူများတွေကို ပြန်ပြပေးလို့ရတယ် မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"ပြန်ပြပေးလို့ရပါတယ်ဘုရား"

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရနဲ့အုံး၊ ကိုယ့်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ် တကယ်ရရင်တောင် ပြန်ပြပေးလို့ရတယ်။ **အများသူငါတွေကို တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရားရအောင် အရင်လုပ်ပါ။**

http://www.dhammadownload.com

ချစ်တယ်ဆိုတာ တဏှာနဲ့မဟုတ်ဘူး၊ မေတ္တာနဲ့ချစ်တာကိုပြောတာ။ သူတစ်ပါးတွေကို အမျိုးသား၊အမျိုးသမီးတွေလို့သဘောမထားဘဲ တကယ်ကိုအပါယ်ကလွတ်စေချင်တဲ့စိတ်မျိုးထားပါ။ မေတ္တာဆိုတာသူများကို ကွက်ပြီးချစ်တာမဟုတ်ဘူး။ အကုန်လုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာ, စေတနာထားပြီးကူညီချင်တဲ့ စိတ်မွေးပါ။

ဒါကြောင့် အခုနေအားထုတ်တဲ့အခါမှာ တာဝန်ကျေရုံမျိုးမလုပ်နဲ့၊ ကြိုးစားအားထုတ်ကြ။ ကြိုးစားအားထုတ်မှမသေခင်မှာ မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်မယ်။ အဲဒီလိုမဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်ရတော့မှ တကယ်ကိုအများအကျိုးဆောင်နိုင်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေဖြစ်လာမယ်။

ကိုယ်ကိုတိုင်တရားရအောင်အရင်ကြိုးစားပါ၊ ကိုယ်ကိုတိုင်တရားရပြီးလို့ရှိရင် မိသားစုကို ပြန်ပြလို့ရတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့အကုန်တရားရကြရင်အကုန်လုံးနိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်ကြမယ်။

× × × × × × ×

မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်နေခြင်းရဲ့ အကျိုးတရားခုနစ်ပါး

သူတော်ကောင်းတို့ တရားရှုမှတ်နေတဲ့ အကျိုးတရားလေးတွေကို ဆိုကြည့်ရအောင်။ ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတရား ခုနစ်ပါးရှိတယ်–

ရှုမှတ်နေတာ၊ သာသနာ၊ ပြုရာရောက်ပေသည်။ (ဆို)
ဖျက်လုံးအေးမြ၊ လိုတော်ကျ၊ လှူကျိုးကြီးမားစွ။ (ဆို)

http://www.dhammadownload.com

ဒွါရလုံကာ၊ သုံးဖြာစင်ကြယ်၊ ဘဝဝယ်
ခန့်ထည် မြင့်မြတ်လှ။ (ဆို)

ရှုမှတ်ပွားများ၊ ကျိုးခုနစ်ပါး၊ ဗုဒ္ဓဟောမိန့်ကြား။ (ဆို)

မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေခြင်းရဲ့အကျိုးတရားတွေ၊ သဒ္ဓမ္မရံသီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးထုတ်ထားတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ရှိပါတယ်။

နံပါတ်တစ်- သာသနာပြုရာရောက်တယ်။

သူတော်ကောင်းတို့အနေနဲ့ အမြဲတမ်း–

– သွားလည်း ရှုမှတ်, ရပ်လည်း ရှုမှတ်, ထိုင်လည်း ရှုမှတ်, အိပ်လည်း ရှုမှတ်, စားသောက်လည်း ရှုမှတ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ရှုနည်း, မှတ်နည်းနဲ့ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' တွေ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို အစွန့်ရှည်ကြာအောင် သာသနာပြုရာရောက်ပါတယ်တဲ့။ **သာသနာပြု ကုသိုလ်တွေ အကြီးအကျယ်ရတယ်။**

သာသနာပြုတဲ့နေရာမှာ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများနေတာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ **ရှုမှတ်ပွားများနေလို့ရှိရင် အဇ္ဈတ္တ သာသနာပြုရာရောက်တယ်။** အဇ္ဈတ္တသာသနာ– ဆိုတာ မိမိရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ 'ဝိပဿနာဉာဏ်' တွေ ရောက်အောင် ကြိုးစားပွားများအားထုတ်နေတာပဲ၊ အဲဒါဟာ သာသနာပြုရာရောက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သာသနာ–ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမ။
ပြုတယ်– ဆိုတာ လိုက်နာပြုကျင့်တာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာပြုကျင့်တာဟာ သာသနာပြုတာပဲ။

တစ်ခါတုန်းက မြတ်စွာဘုရားထံကို ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။ ပုဏ္ဏားကြီးက မြတ်စွာဘုရားကို မေးလျှောက်တယ်။ အရှင်ဘုရား ... အရှင်ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတဲ့အခါ အရှင်ဘုရားရဲ့သာသနာ အရှည်တည်တံ့ဖို့အတွက် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာပါလဲဘုရား၊ သို့မဟုတ် ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် ဒီသာသနာဟာ မြန်မြန်ကွယ်သွားနိုင်မှာပါလဲ ဘုရားလို့ မေးလျှောက်တယ်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက အို–ပုဏ္ဏားကြီး ... ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးတဲ့အခါမှာ ငါဘုရားရဲ့သားတော် ရဟန်းတွေ၊ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' လေးပါးကို မရှုမှတ်, မပွားများတော့ဘူးဆိုရင် ... ဒီသာသနာတော်ကြီးဟာ မကြာခင် မြန်မြန်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေရော၊ ဒကာ, ဒကာမတွေရော ဒီ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' လေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများနေမယ်ဆိုရင် သာသနာတော်ကြီးဟာ အရှည်တည်တံ့နေမယ်၊ သာသနာအခွန့်ရှည်လိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ပုဏ္ဏားကြီးကို ပြန်ဖြေထားတာ ရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်–

– 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' ပွားများရင် သာသနာပြုရာ ရောက်တယ်။

– 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' မပွားများရင် သာသနာပြုရာ မရောက်ဘူး။

'သတိပဋ္ဌာန်တရား' မပွားများကြတော့ဘူးဆိုရင် သာသနာ မြန်မြန်ကွယ်မှာပဲတဲ့။ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' ပွားများလို့ရှိရင် သာသနာမကွယ်ဘူး။ လောလောဆယ် ... မိမိသဏ္ဍာန်မှာ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' ပွားများလို့ရှိရင် သာသနာတည်နေတာပဲ။ ဘယ်နေရာပဲရောက်နေနေ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' ပွားများအားထုတ်နေရင် မြတ်စွာဘုရားဟာ မိမိရဲ့ ဦးခေါင်းပေါ် ရောက်နေတာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားအဆုံးအမ တည်နေတာပဲ။ အဲဒါဟာ သာသနာပြုရာ ရောက်တယ်၊ သာသနာတွင်းမှာ နေရာရောက်တယ်။

မရှုမှတ်မပွားများဘူးဆိုလို့ရှိရင် ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးပေါ်မှာပဲ နေနေ၊ ဘုရားအောက်မှာပဲ နေနေ၊ ဘုရားဘေးနားမှာပဲ နေနေ သာသနာပြုရာမရောက်ဘူး။ တချို့ဆိုရင် ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးရဲ့ အရိပ်အောက်မှာ အရက်သောက်နေကြတာတွေတောင် ရှိတာပဲ။ လုပ်စရာရှိတာတွေ လုပ်ကိုင်ပြီးတော့ ... မူးယစ်နေကြတာတွေ ရှိတယ်။ ကြာလာတော့ ဘုရားနားမှာနေပြီး ဘုရားကို မလေးစားတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကမ္ဘာမှာ ရွှေတိဂုံဘုရားဟာ အကြီးကျယ် အမြင့်မြတ်ဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာအနှံ့က လူတွေတောင် လာဖူးကြရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့သူတွေက ရွှေတိဂုံဘုရားနားမှာနေပြီး ရှိခိုးရကောင်းမှန်း တောင် မသိကြဘူး။ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကျယ်မှန်းလည်း မသိဘူး၊ ဝိပဿနာအားထုတ်ရကောင်းမှန်းလည်း မသိဘူး။ ပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့ အနားက ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ လျှောက်ပြီး စားသောက်နေကြတာ အများကြီးပဲ။

အဲဒါကြောင့် 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' ပွားများအားထုတ်လို့ ရှိရင် သာသနာပြုရာရောက်တယ်။ မိမိရဲ့ အတွင်းသဏ္ဌာန်မှာကို သာသနာတည်နေတယ်။ သာသနာဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ။

*** မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမဟာ–သီလ, သမာဓိ, ပညာ။**

သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ရင် 'သီလသာသနာ' တည်တာပဲ။ သမာဓိရအောင် အားထုတ်ရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ 'သမာဓိသာသနာ' တည်တာပဲ။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရင် ... မိမိရဲ့ နှလုံးသားမှာလည်း 'ပညာသာသနာ' တည်နေတာပဲ။

မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုးစားမယ်၊ မိမိရဲ့မိသားစုထဲမှာလည်း သီလ, သမာဓိ, ပညာတွေ တည်နေအောင် တိုက်တွန်းပေးမယ်၊ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား'တွေ ပွားများကြမယ်ဆိုရင် ဒီမိသားစုဟာ သာသနာအောက်မှာ, သာသနာတည်နေတဲ့မိသားစု ဖြစ်နေမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အပြင်မှာကတော့ သာသနာကြီးက ထွန်းကားနေတာပဲ။ ပိဋကတ်သုံးပုံဆောင် ဆရာတော်တွေနဲ့တကွ ဆရာတော်ကြီးတွေက ဟောနေပြောနေကြတာပဲ၊ သာသနာတည်နေတာပဲ။ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ သီလလည်း မရှိဘူး၊ သမာဓိလည်း မရှိဘူး၊ ပညာလည်း မရှိဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်လည်း မပွားများဘူး ဆိုရင် အပြင်မှာ သာသနာကြီး နေလို့, လလို ထွန်းတောက်နေသော်လည်း မိမိသန္တာန်မှာ သာသနာကွယ်နေတာပဲ။ မိမိ, မိသားစုကလည်း သီလ,သမာဓိ,ပညာ ဘာမှမလိုက်စားဘူးဆိုရင် မိမိ,မိသားစုလည်း သာသနာကွယ်နေတာပဲ။

'သတိပဋ္ဌာန်တရား' တွေ ရှုမှတ် ပွားများမှု များအောင်ဆောင်ရွက်တာဟာ သာသနာပြုတာပဲ။ **သာသနာပြုနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ သာသနာပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကို ဘယ်ကုသိုလ်မှ မမီဘူး၊ အင်မတန် ထူးမြတ်တယ်။**

သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ သီလ, သမာဓိ, ပညာကို မိမိတို့က ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ပေးတာပဲ။ သီလတွေ စောင့်နိုင်အောင်၊ သမာဓိတွေရအောင်၊ ပညာတွေရအောင်လုပ်တာဟာ **'ဓမ္မဒါန'**ပဲ။ အဲဒီလို သူများတွေကို သီလ, သမာဓိ, ပညာတွေရအောင် မိမိတို့က ကူညီတယ်၊ ချီးမြှောက်တယ်၊ ထောက်ပံ့တယ်ဆိုရင် မိမိတို့သန္တာန်မှာလည်း သီလ, သမာဓိ, ပညာတွေ ရနေတာပဲ။

မိမိတို့အနေနဲ့ ဒီဘဝမှာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရရင်ရ၊ မရရင် နောင်ဘဝမှာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ ကြီးမားတဲ့အထောက်အပံ့ ရသွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့် 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' ရှုမှတ်ပွားများနေတာဟာ သာသနာတည်ကြောင်း၊ သာသနာစည်ပင်ပြန့်ပွားကြောင်းပဲ။ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' မပွားများလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာတော်ကြီး မကြာခင် ကွယ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ပုဏ္ဏားကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။

ခုနစ်ပါးသောအကျိုးမှာ– နှစ်, သုံး, လေးက အခြားသူများအတွက် အကျိုးကြီးမားစေတယ်။

နံပါတ်နှစ်က-မျက်လုံးအေးမြတယ် တဲ့။

မျက်လုံးအေးမြ ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခုယောဂီတွေ ရှုမှတ်မှုလေးနဲ့ သွားနေတယ်၊ ရှုမှတ်မှုလေးနဲ့ စားနေတယ်၊ ရေသောက်တာကအစ ရှုမှတ်မှုကလေးနဲ့သောက်နေတယ်၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် ရှုမှတ်နေတယ်။ မျက်စိ, နား, နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ်, စိတ် အားလုံးမှာ ရှုမှတ်မှုလေးနဲ့ ပွားများနေတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေတဲ့သူကို ဘေးကနေကြည့်မယ်ဆိုရင် ကြည့်တဲ့သူမှာ အေးချမ်းပြီး သဒ္ဓါတရားတွေ တိုးလာတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်လုံးအေးမြတယ်လို့ဆိုတာ။

ရှုမှတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာနေတာ။ အဆုံးအမကို လိုက်နာနေတဲ့ အခါကျတော့ ဘုရားကိုလည်း ရိုသေရာရောက်တယ်၊ တရားကိုလည်း ရိုသေရာရောက်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

သံဃာကိုလည်း ရှိသေရာရောက်တယ်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိလည်း ရှိသေပြီးသားဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို သမာဓိကလေးနဲ့ရှုမှတ်ပြီး နေကြမယ်ဆိုရင် ဘေးက ကြည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နဂိုက သဒ္ဓါလည်းရှိမယ်၊ ပညာလည်းရှိမယ် ဆိုရင် မြင်ရတာ မျက်လုံးအေးမြတယ်တဲ့။

အယူအဆမှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ရတနာသုံးပါးကိုမကြည်ညိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကံ,ကံရဲ့အကျိုးကိုပစ်ပယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆိုရင်တော့ မျက်လုံးအေးချင်မှ အေးမှာပေါ့လေ။

သဒ္ဓါတရားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒါနအကြောင်း ပြောလို့ရှိရင် နားဝင်ချိုတယ်၊ သဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သွားပြောရင် နားခါးတယ်။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ, ဓာတ်တွေ, ပရမတ်တွေအကြောင်းကို အခြေခံမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သွားပြောရင် နားမထောင်ချင်ဘူး၊ နားခါးတယ်။ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ အဲဒီအကြောင်းတွေကို နားထောင်ရရင် နားဝင်ကို ချိုနေတာပဲ ရုပ်, နာမ်ခန္ဓာတို့၊ ဓာတ်ပရမတ်တို့၊ အကြောင်း, အကျိုးတရားလေးတွေတို့ စသည် အားဖြင့် ကြားရရင် နားထောင်လို့မဝဘူး။

ဒီအထဲမှာ – ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပါတာပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း၊ ဝိပဿနာအကြောင်းတွေ ပြောရင် နားထောင်လို့ မဝဘူး။ ဘယ်သူဟောဟော ဘုန်းကြီးဟောမှ မဟုတ်ဘူး၊ အမျိုးသမီးပဲ ဟောဟော၊ တရားနဲ့ပတ်သက်လာရင်

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျယူနိုင်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ် မတင်ဘူး။ ဘယ်သူ ဟောတာပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်ကန်တဲ့တရားတွေဆိုရင် သဘောကျတာပဲ။

ဆိုလိုတာက ပညာအခြေခံရှိရင် ပညာအကြောင်း ပြောရင် နားဝင်ချိုတယ်။ ပညာအခြေခံမရှိရင် ပညာအကြောင်းပြောရင် နားမထောင်ချင်ဘူး။ သဒ္ဓါရှိလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုအကြောင်း ပြောရင် နားဝင်ချိုတယ်၊ သဒ္ဓါမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နားခါးတယ်။

သဒ္ဓါတရားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်, အယူအဆမှန်ကန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို တွေ့လိုက်ရလို့ရှိရင် အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုမှတ်ပွားများနေတာကိုမြင်ပြီး မျက်လုံးထဲမှာ အေးမြတယ်။ အဲဒီအေးမြမှုကြောင့် စိတ်ထဲမှာချမ်းသာသွားတယ်။

ရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ ချမ်းသာနေတာပဲ။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတွေကို ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်းမှာ တဒင်္ဂ, တဒင်္ဂ, တဒင်္ဂငြိမ်းအေးပြီး တဒင်္ဂပဟာန် အနေနဲ့ပယ်နေတယ်။

အဲဒီလိုရှုမှတ်နေလို့ရှိရင် အပြင်ကကြည့်လိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရဲ့အမြင်မှာ ဒီယောဂီဟာ 'သတိ,ပညာ'နဲ့ တရားတွေရှုမှတ် ပွားများနေတာဘဲလို့မြင်ပြီးစိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းသွားတယ်။ ဒီအအေးဓာတ်က ကူးတယ်၊အအေးဓာတ်ကူးတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ချမ်းသာသွားတယ်။

မျက်လုံးအေးမြ ဆိုတဲ့ မျက်လုံးထဲမှာ အေးမြတဲ့အကျိုး ကျေးဇူးရတယ်။ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့အကျိုး ခုနစ်မျိုး နော် ... သူတော်ကောင်းတို့။

http://www.dhammadownload.com

နံပါတ်သုံးက-လိုတော်ကျ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကို ယူနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးရှိတယ်။ သီလစောင့်ရှောက်တာ၊ သမာဓိထူထောင်တာ၊ ပညာပွားများတာတွေကို ဘုရားအလိုတော်အကျဆုံးပဲ။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ နတ်ပန်းတွေနဲ့ အကြီးအကျယ် ပူဇော်ကြတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို ပူဇော်တာတွေကို မချီးကျူးဘူး။ **ငါဘုရားကိုပူဇော်ချင်တယ်ဆိုရင်– ငါဘုရား ဟောထားတဲ့တရားတော်တွေကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ကြ တဲ့။**

ပန်းတွေ, နံ့သာတွေနဲ့ ပူဇော်တဲ့ အာမိသပူဇော်တာကို တားတာမဟုတ်ဘူး၊ သဒ္ဓါတရားရှိပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပညာရအောင် မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ဟောရတာ...။ သဒ္ဓါတရားမရှိသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တော့ သဒ္ဓါတရားရှိအောင် အရင်ဟောရတာပေါ့။ သရဏဂုံ မရှိသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တော့ သရဏဂုံအကျိုးလောက် ဟောရတာပေါ့။

အခု ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး ဘုရားအနားမှာရှိတာ ရဟန်းပရိသတ်တွေဆိုတော့ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပဲ။ **တကယ့်အနှစ်သာရဟာ မြတ်စွာဘုရားကို တရားနဲ့ပူဇော်တာ၊ 'ဓမ္မပူဇာ' ဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။**

လိုတော်ကျဆိုတော့ ... မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ဟာ တရားနဲ့ပူဇော်တာကို အလိုတော်အကျဆုံးပဲ။ **ဝိပဿနာတရား**

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်ပွားများနေတာဟာ တရားနဲ့ပူဇော်တာပဲ၊ အဲဒါဟာ ဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကျပဲ။ တရားနဲ့ပူဇော်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘုရားနဲ့ တစ်ထပ်တည်း အကျိုးကြီးမားတယ်ဆိုတာ မိထွေးတော်ဂေါတမီကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတာရှိတယ်။

ငါဘုရားကို မပြတ်မလပ် ရှိခိုးပူဇော်ချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် ငါဘုရားရဲ့အလိုတော်ကို ယူနိုင်တဲ့– မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေတဲ့ သံဃာတော်တွေကို ပူဇော်ကြ တဲ့။

သံဃာတော်လို့ဆိုပေမယ့် မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ လူတွေလည်း သံဃာတော်ထဲမှာ ပါတာပဲ။ **တရားအားထုတ်နေတဲ့သူဟာ ဘိက္ခုပါပဲ။ မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ သံဃာတော်တွေကို ပူဇော်တာဟာ ငါဘုရားကို ပူဇော်တာပဲ တဲ့။** အဲဒီအထဲမှာ ရဟန်းရော, ယောဂီရောပါတယ်။ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့သူဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကို ရယူနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားကိုရတယ်။

မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ပွားများခြင်းက အကြောင်းတရား၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပူဇော်ခြင်းဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်သကဲ့သို့ အကျိုးကြီးမားတာက အကျိုးတရား။ တရားတော်ရဲ့နာမည်က ဘာပါလိမ့်။

"ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှပါဘုရား"

ကြောင်းကျိုးသိအောင်လို့ အခု အကြောင်း, အကျိုးတွေ ပြောနေတာလေ။

http://www.dhammadownload.com

မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်တာက အကြောင်း၊ သာသနာပြုရာ ရောက်တာက အကျိုး။

မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်တာက အကြောင်း၊ မြင်တဲ့သူကို မျက်လုံးအေးမြစေတာက အကျိုး။

မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်တာက အကြောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားအလိုတော်ကို ယူနိုင်တာက အကျိုး။

နံပါတ်လေးက-လှူကျိုးကြီးမားစွ။

အခု ဒီမှာ ယောဂီတို့ကို အရဏ်ဆွမ်းတို့, နေ့ဆွမ်းတို့ လှူတဲ့သူတွေ မရှိဘူးလား။

"လှူတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီအလှူရှင်တွေဟာ အင်မတန်အကျိုးကြီးမားတယ်၊ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့သူကိုလှူရတာ သောတာပန်ကိုလှူရသလို၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီးတဲ့အရိယာကို လှူရသလို အကျိုးကြီးမားတယ်။

မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် ရရှိတဲ့ အကျိုးခုနစ်မျိုးထဲမှာ အခုပြောခဲ့တဲ့– နံပါတ်နှစ်၊ နံပါတ်သုံး၊ နံပါတ်လေး– သုံးမျိုးက သူတစ်ပါးတွေအတွက် အကျိုးကြီးမားစေတယ်။

မိမိအနေနဲ့ မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်နေတာက အကြောင်း၊ သူများတွေအတွက် အကျိုးကြီးမားစေတာက အကျိုး။

သူတစ်ပါးတွေကိုတောင် ဒီလောက် အကျိုးများစေရင် မိမိအတွက်လည်း အကျိုးများမှာ မကျိန်းသေဘူးလား။

"မိမိအတွက် အကျိုးများမှာ ကျိန်းသေပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

နံပါတ်ငါးက- ဒွါရလုံတာ

ဒွါရတွေလုံခြုံတယ်။ မိမိတို့မှာ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါးရှိတယ်။ ရှုမှတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ 'သတိ'နဲ့ ရှုမှတ်နေရတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီနေရာမှာ မျက်စိတို့, နားတို့, နှာခေါင်းတို့က အဆင်းမြင်တာတို့, အသံကြားတာတို့, အနံ့နံတာတို့မှာ ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်နေတဲ့အခါကျတော့ ကိလေသာတွေ ဝင်ခွင့်ရပါတော့မလား။

"ကိလေသာတွေ ဝင်ခွင့်မရပါဘူးဘုရား"

သတိအစောင့်ရှိနေတယ်။ သတိအစောင့်ရှိတော့ ဒွါရတွေလုံတယ်။

နံပါတ်ခြောက်က-သုံးဖြာစင်ကြယ်

ကံသုံးပါးမှ စင်ကြယ်တယ်။ ကံသုံးဖြာဆိုတာ– ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံ။

ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးဖြစ်တဲ့– သူများအသက်သတ်တာ, သူများဥစ္စာခိုးတာ, သူများသားမယား ပြစ်မှားတာဟာ အခုလိုတရားရှုမှတ်နေရင် ဖြစ်ပါအုံးမလား။

"မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဘုရား"

ဝစီဒုစရိုက်တွေလဲ စင်ကြယ်တယ်။ လိမ်ပြောတာတို့, ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောတာတို့, ကုန်းတိုက်တာတို့, သိမ်ဖျင်းတဲ့စကားပြောတာတို့ဆိုတဲ့ ဝစီကံတွေ မစင်ကြယ်ဘူးလား။

"စင်ကြယ်ပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

မနောကံတွေလည်း စင်ကြယ်တယ်။ အဘိဇ္ဈာတို့, ဗျာပါဒတို့, မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတို့ဆိုတဲ့– သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်း ဖြစ်စေချင်တာ၊ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေချင်တာ၊ အယူမှားတာတွေလဲ စင်ကြယ်နေတယ်။

နံပါတ်ခုနစ်က- ဘဝဝယ် ခန့်ထည်မြင့်မြတ်လှ

ဘဝဝယ်ဆိုတာက– အခုရနေတဲ့ လူ့ဘဝကိုပြောတာ။

ခန့်ထည်မြင့်မြတ်လှ–ဆိုတာက ခံ့ညားတယ်, ထည်ဝါတယ်, မြင့်မြတ်တယ်။

သူတော်ကောင်းတို့ အခုလို ရှုမှတ်ပွားများနေတော့ကော မြင့်မြတ်တဲ့ကုသိုလ်တွေ မရဘူးလား။

"မြင့်မြတ်တဲ့ကုသိုလ်တွေ ရပါတယ်ဘုရား"

အင်မတန်တွေ့ခဲ, ကြုံခဲတဲ့ သာသနာကြီးမှာ အင်မတန် ရခဲတဲ့ အခွင့်အရေးတွေရပြီး အယူမှန်ရှိနေတာဟာ အကျိုးရှိတဲ့ ဘဝကို ရရှိနေကြတာပဲ။ ဒီခဲယဉ်းတဲ့တရားတွေရရှိနေတဲ့ အခွင့်အရေးလေးကို မချွတ်မလွဲစေသင့်ဘူး။

- သာသနာတော်ကြီးနဲ့ကြုံဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။
- လူဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။
- အယူမှန်ရှိဖို့လည်း ခဲယဉ်းတယ်။
- သူတော်ကောင်းတရားနာရဖို့လည်း ခဲယဉ်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

များသောအားဖြင့် ဒီအခွင့်အရေးတွေနဲ့ လွဲချော်သွားကြတာ များတယ်။ သာသနာတွင်းတရား၊ သစ္စာတရားတွေနဲ့ လွဲချော်သွားတယ်။ သားရေး၊ သမီးရေး၊ စီးပွားရေးတွေတော့ အထိုက်အလျောက်ရကြပါတယ်။ လွဲသွားတာက ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မရကြဘူး။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်မရကြဘူး။ အလွန်ရခဲတဲ့လူ့ဘဝကြီးမှာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ လွဲမသွားဘူးလား။

"လွဲသွားပါတယ်ဘုရား"

တစ်သံသရာလုံးက လွဲလာတာ ...။ အခုလည်း သာသနာတွင်းမှာ လူဖြစ်လာအောင် ကံက ထောက်ပံ့လိုက်တယ်။ လူ့ဘဝရောက်လာပေမယ့် ဝိပဿနာတရားတွေကို ကျကျနန မလုပ်တဲ့အခါကျတော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့လွဲသွားရော။ အို၊ နာ၊ သေနဲ့သာ ဘဝဆုံးသွားတယ်၊ ဘာတရားမှ ကျကျနန ရမသွားဘူး။

တရားရှုမှတ် ပွားများနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ– ဒွါရ (၆) ပါးလုံတယ်။ ကံ (၃) ပါး စင်ကြယ်တယ်၊ ရသင့်ရထိုက်တဲ့တရားတွေ ရနိုင်တယ်။ တကယ်လို့ ဒီဘဝမှာ ဆက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ခွင့်မရရင်တောင် နောင်ဘဝတွေမှာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ ကြီးမားတဲ့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဒီဘဝမှာတင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရအောင်ရှုနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပေါ့။

မိမိအတွက် ရစေနိုင်တာက အကျိုးသုံးမျိုး၊ သူတစ်ပါးတွေအတွက် ရစေနိုင်တာက အကျိုးသုံးမျိုး၊ သာသနာတော်အတွက်

http://www.dhammadownload.com

ရစေနိုင်တာက အကျိုးတစ်မျိုး။ အဲဒီတော့ အားလုံးဘယ်နှမျိုး ပါလိမ့်။

"ခုနစ်မျိုးပါဘုရား"

မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်ခြင်းက အကြောင်းတရား၊ အဲဒီခုနစ်ပါးက ရမယ့်အကျိုး၊ အကြောင်းရယ်, အကျိုးရယ်။

၁။ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ် ပွားများနေရင် … သာသနာပြုရာ ရောက်တယ်။

၂။ မြင်တဲ့သူတွေကို မျက်လုံးအေးမြစေတယ်။

၃။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အလိုတော်ကို ယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။

၄။ မိမိကိုလှူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အလွန်အကျိုးကြီးမားစေတယ်။

၅။ ဒွါရခြောက်ပါးက လောဘတွေ, ဒေါသတွေ မဝင်နိုင်ဘူး၊ လုံခြုံစေတယ်။

၆။ ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံမှာ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ ကံသုံးပါးစင်ကြယ်တယ်။

၇။ မိမိတို့ရထားတဲ့ လူ့ဘဝမှာ သီလ, သမာဓိ, ပညာနဲ့ ခံ့ညား မြင့်မြတ်တယ်၊ လူ့ဘဝနဲ့ ထိုက်တန်တယ်။

ဝိပဿနာတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာမှနားမလည်တဲ့သူဟာ ဒီဘဝမှာ အရိယာသူတော်ကောင်းဖြစ်ဖို့မလွယ်ဘူး။ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှသာ ခံ့ညားထည်ဝါပြီး၊ ထိုက်တန်တဲ့ ဉာဏ် ပညာတွေ ရနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းကောင်းတော့ အကျိုးကောင်းတယ်။ ဒီလို ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေ လိုချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် သူတော်ကောင်းတို့ ဘာလုပ်ရမလဲ။

"မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ရပါမယ်ဘုရား"

ဒီလို အကြောင်း, အကျိုးကို ရှင်းပြနိုင်တာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာပဲ ရှိတယ်။ တခြားဘာသာတွေမှာက ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တာ၊ ကိုယ်က လုပ်ချင်တာလုပ် ... အကုန်လုံး ဘုရားခံမယ်။

ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအကျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီအကျိုးမကောင်းတာ ... ဒီအကြောင်း မကောင်းလို့၊ ဒီအကြောင်းကို ရပ်အောင် လုပ်နိုင်မှ၊ ဒီအကျိုးရပ်တယ်။

အဲဒါဟာ– **သဘာဝတရား, အမှန်တရား, သစ္စာတရား**။

ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ 'သစ္စာဝါဒ'၊ ဘယ်သူ့မှ မထိခိုက်ဘူး၊ သဘာဝကို ရှင်းပြတာ။ ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မှ ရမယ်လို့ ချုပ်ကိုင်မထားဘူး။ အကုန်လုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်ဘာသာဖြစ်ဖြစ် ကျင့်ရင်ရမှာပဲ။ အကုန်လုံးကို ပေးဝေနေတာပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဣဿာ, မစ္ဆရိယ မရှိဘူး၊ အကုန်လုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာထားတယ်။

တကယ့်ငြိမ်းချမ်းရေးအစစ်ဖြစ်တဲ့ သီလ, သမာဓိ, ပညာကို လူသားတိုင်းဆောက်တည်နိုင်ရင် ကမ္ဘာကြီးဟာ ငြိမ်းချမ်းသာယာ

http://www.dhammadownload.com

မှာပဲ။ သည့်ပြင် လောကီပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာတွေ ဘယ်လောက် အဆင့်မြင့်မြင့်၊ သီလ, သမာဓိ, ပညာနိမ့်ကျလို့ရှိရင် ကမ္ဘာကြီးဟာ ဆူပွက်နေမှာပဲ။ ကမ္ဘာကြီးငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် သီလ, သမာဓိ, ပညာဟာ အရေးကြီးတယ်။

သီလ, သမာဓိ, ပညာကိုဖြစ်စေနိုင်တာ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား'။

ဒါကြောင့် 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' ရှုမှတ် ပွားများခြင်းဟာ သာသနာပြုရာ ရောက်တယ်၊ မြင်ရတဲ့သူတွေကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းစေတယ်။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကြောင့် ဘယ်သူ့မှ မထိခိုက်ဘူး။ အဲဒီပညာရှိသူတော်ကောင်းဖြစ်ဖို့အတွက် 'သတိပဋ္ဌာန် တရား' ကို အားထုတ်ရမယ်။

အခု သူတော်ကောင်းတို့အားထုတ်နေတဲ့ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား' ဟာ အကျိုးရင်းအနေနဲ့ ခုနစ်ပါး၊ နောက်ထပ်ရမယ့် အကျိုး တွေလည်း အများကြီးပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးတရားတွေကို 'သတိပဋ္ဌာနသုတ်' မှာ ဟောထားတာတွေလည်း အများကြီးပဲ။

ရုပ်ဆင်းကြည်လင်၊ ဉာဏ်မြင်တိုးကာ၊ သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာမုန်သရွှေ၊ လက်ငင်းရမည်သာ။ ဒါတွေဟာ 'သတိပဋ္ဌာန် တရား'ကြောင့် ရမယ့် အကျိုးတရားတွေပဲ။

× × × × × × ×

http://www.dhammadownload.com

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ရန် အခြေခံအကြောင်း, အကျိုး

အခုပြောချင်တာက ... အကြောင်း, အကျိုးလေးတွေကို ပြောချင်တာ။

၁။ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။

၂။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။

၃။ ဖြစ်ပျက်မြင်မှ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ၊ မုချဖြစ်နိုင်သည်။

၄။ ငြီးငွေ့ပါမှ၊ ဝိရာဂ၊ မုချရနိုင်သည်။

၅။ မဂ်, ဖိုလ်ရမှ၊ ပါယ်လေးဝ၊ မုချလွတ်မြောက်မည်။

၁။ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။

'ဖြစ်ခိုက်'ရှုမှ ဆိုတာ–'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' ရှုမှတ်ရမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို မှတ်တဲ့အခါမှာ–

ဖောင်းတုန်း, ဖောင်းဆဲ, ဖောင်းခိုက်မှာ '**ဖောင်းတယ်**' လို့ မှတ်တာလေးနဲ့ '**ဖောင်းတာ**'လေးနဲ့ အံကိုက်ကျသွားအောင်။

ပိန်တုန်း, ပိန်ဆဲ, ပိန်ခိုက်မှာ '**ပိန်တယ်**' လို့ မှတ်တာနဲ့ '**ပိန်တာ**' လေးနဲ့ အံကိုက်ကျသွားအောင်။

ထို့အတူပဲ– ကြွတုန်း, ကြွဆဲ, ကြွခိုက်မှာ '**ကြွတယ်**'။ လှမ်းတုန်း, လှမ်းဆဲ, လှမ်းခိုက်မှာ '**လှမ်းတယ်**'။ ချတုန်း, ချဆဲ, ချခိုက်မှာ '**ချတယ်**'။ ထိတုန်း, ထိဆဲ, ထိခိုက်မှာ '**ထိတယ်**' ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်ကို မိအောင်မှတ်ရမယ်။

ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်အခိုက်ကို မိဖို့ဆိုရင် မြန်မြန်လုပ်လို့ မရဘူး။ အဲဒါကြောင့် ယောဂီများဟာ သွားလာလုပ်ကိုင်ရာမှာ ခပ်မှန်မှန်၊ ခပ်အေးအေး သွားလာလုပ်ကိုင်ရမယ်။ သူများမြင်ကောင်းအောင် သက်သက်ထွင်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်မိအောင်လို့ ဒီလို ဖြည်းဖြည်းသွားရတာ။

တချို့က စိတ်ထဲသိရင် ပြီးတာပဲ၊ သိဖို့အရေးကြီးတာပဲလို့ ပြောပြောတာတွေရှိတယ်။ ပုံမှန်သွားလာလုပ်ကိုင်ရင်း သိတယ်ဆိုတာ သမာဓိအားကောင်းရင် သိနိုင်တယ်။

အာနာပါနနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် လေး၊ ငါး ရက်လောက် သမာဓိ ထူထောင်ထားတယ်ဆိုရင် ... သမာဓိ အားကောင်းနေတယ်။ **သမာဓိဆိုတာ စိတ်တည်ကြည်တာကို ပြောတာ၊ ကိုယ်ထားတဲ့နေရာမှာ စိတ်က နေတယ်။**

တစ်နေရာတည်းမှာ စိတ်တည်နေတာ ဈာန်သမာဓိ။ ဝိပဿနာသမာဓိကကျတော့ ... တစ်နေရာတည်းမှာ စိတ်ကို ထားတာ မဟုတ်ဘူး။

*** ပညတ်အာရုံ၊ မြဲတည်ပုံ၊ ရှုတုံသမထမည်။**

သမထက ပညတ်အာရုံကို ကြည့်တယ်၊ မြဲပြီးတည်နေတဲ့ သဘောကိုကြည့်တယ်။ ဟိုပြောင်းသည်ပြောင်း မပြောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် သမထဟာ တည်ဖို့အဓိကပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တည်အောင်လုပ်တာ သမထ။

သမာဓိရအောင်လုပ်တာ သမထ။

ဝိပဿနာက တည်အောင်လုပ်တာမဟုတ်တဲ့အတွက် တစ်ခုတည်းကို စိုက်ပြီးမကြည့်ရဘူး။ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကို လိုက်ပြီးကြည့်ရတယ်။** ထင်ရှားရာတစ်ခုတည်းကို ကပ်မနေရဘူး။

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်လို့ ... ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် တစ်ခုတည်းမှာပဲ ကပ်မနေရဘူး။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်မှတ်တဲ့ယောဂီဟာလည်း ထိုင်တယ်, ထိတယ် တစ်ခုတည်းမှာ ကပ်မနေရဘူး။ အဲဒီလို တွယ်ကပ်နေလို့ရှိရင် သမထ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

*** ပရမတ်အာရုံ၊ မမြဲပုံ၊ ရှုတုံဝိပဿမည်။**

ပရမတ်အာရုံဆိုတာ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို ပြောတာ။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေဆိုတာက စာလိုပြောတာ .... **တကယ်ရှုတော့ သဘောတွေကို ရှုရတာ။**

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက သူ့ဘာသာသူ ရုပ်လို့ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရုပ်လို့ခေါ်တာ။ အဲဒီရုပ်တွေကလဲ နာလာလိုက်, ကိုက်လာလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်လား။ အဲဒါတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဝေါဟာရ အဆိုတွေပဲ။

နာရင်– **နာတယ်,** ကိုက်ရင်– **ကိုက်တယ်,** ဖောင်းတက်လာတာကို– **ဖောင်းတယ်,** လျော့ကျသွားတာကို– **ပိန်တယ်။**

http://www.dhammadownload.com

နှာသီးဖျားမှာကျတော့လည်း– **ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်**။ အဲဒီလို အခေါ်အဝေါ်အတိုင်း သိကြရတယ်။

အခေါ်အဝေါ် 'ဒြပ်' ပေါ် မရောက်ဘဲ 'သဘော' သက်သက်အပေါ်ကို ရောက်အောင်ရှုရမယ်။ ချက်ချင်းကြီး တော့ မရောက်ဘူးပေါ့၊ သဘောရောက်အောင် ရှုမယ်လို့ နှလုံး သွင်းထားရမယ်။

ဥပမာ– ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရင် 'လှုပ်ရှားတဲ့ သဘော'လေးအပေါ်ကို ဉာဏ်ရောက်ရမယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန် ဖြစ်တဲ့ 'ဒြပ်' ကို မကြည့်ရဘူး။

*** လှုပ်ရှားတဲ့သဘောလေးရယ်၊ သိတဲ့သဘောလေးရယ်။**

ရှေ့ကိုကြွတက်လာရင်လည်း လှုပ်တာပဲ၊ နောက်ကို ပြန်ကျ သွားရင်လည်း လှုပ်တာပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဝေါဟာရမှာတော့– ရှေ့တက်လာရင် **'ဖောင်း တယ်'** ။ **နောက်ပြန်ကျသွားရင် 'ပိန်တယ်'**။

မှတ်တဲ့အခါကျတော့ **'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'** လို့ မှတ်ရ တယ်။

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ တွေဟာ ပညတ်တွေပဲ။ **အဲဒီပညတ်နဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ 'သဘော'လေးတွေပေါ် ရောက်အောင် ကြည့်ရမယ်။**

ထိုင်တယ်ဆိုရင် **'တောင့်တင်းနေတဲ့သဘော'** လေးအပေါ် ဉာဏ်ရောက်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဥပမာ– ထိုင်တဲ့အခါ ခါးကလေးကို အာရုံစိုက်ကြည့်၊ ခါးကလေးမှာ တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောလေးဟာ အဲဒါထိုင်နေတဲ့ သဘောလေးပဲ။ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုမြင်သွားမှာစိုးလို့ ပြောတာနော် ...။ တောင့်တင်းနေတာလေးဟာ ထိုင်နေတဲ့သဘောပဲ။ **'ထောက်ကန် ဝါယော'** ဆိုတဲ့ လေက ထိန်းထားလို့ ထိုင်နိုင်တာ။

ထိုင်တယ်, ထိတယ်လို့ မှတ်တဲ့နေရာမှာ နှစ်ခုစလုံးတော့ မိချင်မှမိမယ်။ တစ်ခါတလေ ထိုင်တာကိုမမိဘဲ ထိတာလေးကို သွားမိတာလည်းရှိတယ်၊ ထိတာကိုမိရင် ထိတာကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။

'မာတာ'လေးနဲ့ ထိတာလဲ ရှိတယ်၊ 'ပျော့တာ'လေးနဲ့ ထိတာလဲရှိတယ်။ အဲဒီသဘောလေးတွေဟာ 'ရုပ်ပရမတ်'ပဲ။

'စိတ်ပရမတ်' က 'သိတာ'။

အခု တရားဟောနေတဲ့အခါမှာ ဒီကပြောနေတဲ့ အသံကို မကြားဘူးလား။

"ကြားပါတယ်ဘုရား"

ကြားသိစိတ်က ကြားတာမဟုတ်လား။ ယောဂီတို့အနေနဲ့ အဲဒီကြားသိစိတ်ကလေးကို ကိုင်ပြလို့ ရပါ့မလား။

"ကိုင်ပြလို့မရပါဘူးဘုရား"

ပုံသဏ္ဌာန်ရော ပြလို့ရပါ့မလား။

"ပုံသဏ္ဌာန်လည်း ပြလို့မရပါဘူးဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ကြားသိစိတ်ကလေး မရှိဘူးလား။

"ကြားသိစိတ်ကလေး ရှိပါတယ်ဘုရား"

ကြားသိစိတ်ရှိလို့ အမေး၊ အဖြေ လုပ်လို့ရနေတာပေါ့။ ယောဂီတို့မှာ စိတ်မရှိရင် အသက်ရှင်နိုင်ဖို့အကြောင်း မရှိတော့ဘူး၊ သွားပြီ။ ကြားသိစိတ်က–ကြားတယ်၊ မြင်သိစိတ်က–မြင်တယ်။

သိတဲ့စိတ်ကလေးက 'နာမ်ပရမတ်' သဘော။

မာတာတွေ၊ ပျော့တာတွေ၊ ပူတာတွေ၊ အေးတာတွေ၊ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတာတွေက 'ရုပ်ပရမတ်' သဘော။

အဲဒီ 'သဘော' တွေရဲ့ 'မမြဲ' ပုံကို အဆင့်ဆင့်သွားရမယ်နော်။

မမြဲဘူး၊ မမြဲဘူး၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ လို့ ပုတီးစိပ်နေတာဟာ သမထပဲရှိတယ်။

အနိစ္စ၊ အနိစ္စ–လို့ဆင်ခြင်နေတာဟာ ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး။

သူက ပရမတ်ထင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။

ပရမတ်မထင်ဘဲ ဆင်ခြင်နေရင် 'သမထ'။

သမထကို ပယ်တာမဟုတ်ဘူး ... ပုတီးစိပ်သင့်တဲ့အခါ စိပ်ရတာပဲ။ ဦးဇင်းတို့လည်း စိပ်သင့်တဲ့အခါ စိပ်တာပဲ။ ဝိပဿနာမဖြစ်သေးဘူးဆိုတာကို ပြောတာ။

လူတွေ သေသွားတာ၊ သစ်ပင်တွေ လဲသွားတာ၊ တိုက်တွေ ပြိုသွားတာ၊ ရေတွေကြီးလို့ ပျက်စီးသွားတာ ... အဲဒါတွေကို

http://www.dhammadownload.com

'မမြဲဘူး'လို့ ဆင်ခြင်တာ 'သံဝေဂဉာဏ်'ပဲ ဖြစ်မယ်၊ **'ဝိပဿနာဉာဏ်' မဖြစ်ဘူး။**

ဝိပဿနာဉာဏ်က– 'သဘော' လေးတွေကို သိတာ။

ရုပ်သဘော, နာမ်သဘောလေးတွေ 'ပြောင်း, ပြောင်း' သွားတာကို သိတာ။ အဲဒါဟာ ပရမတ်အာရုံ–မမြဲပုံ။

မမြဲတဲ့သဘောလေးကို သိဖို့အတွက် ပထမ– ပြောင်း, ပြောင်း, ပြောင်း, ပြောင်း– သွားတဲ့ သဘောလေးတွေကို အာရုံသွင်းရမယ်။

ဘယ်ဟာမှမမြဲဘူးလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်၊ အနိစ္စကို နှလုံးသွင်းရမယ်။ နှလုံးမသွင်းလို့ ရှိရင်လည်း မိမိတို့ ပညတ်အာရုံပေါ် ရောက်သွားရော၊ နိမိတ်တွေပေါ် ရောက်သွားတတ်တယ်။

အနိစ္စလက္ခဏာကို 'သန္တတိ'အစဉ်က ဖုံးကွယ်ထားတယ်။

*** ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန်၊ ကေန်ရှုရမည်။**

'ကုန်ပျောက်' သွားတာလေးတွေကို စိတ်ထဲက ညွတ်ထားပါ။ ဘယ်ဟာမှ 'မမြဲဘူး'လို့ နှလုံးသွင်းထားရမယ်။ **ဒါပေမဲ့ မမြဲတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မြင်ဖို့အတွက်ကျတော့ သူ့လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ သူ အလုပ်လုပ်ရတယ်။**

မမြဲတာ, ပျောက်သွားတာ, ပျက်သွားတာကို မြင်ဖို့ဆိုရင်–

**** ပထမ 'ပေါ်တာ'ကို သိအောင် အရင်လုပ်ရမယ်။**

http://www.dhammadownload.com

ဟောစဉ်မှာကတော့ မမြဲတာကို မြင်အောင်ကြည့်ဟော့ လို့ ဟောမှာပဲ။ အနိစ္စကို မြင်အောင်ကြည့်, ဒုက္ခကို မြင်အောင်ကြည့်, အနတ္တကို မြင်အောင်ကြည့်။ ဒါ မှန်တာပဲ။

တကယ့်အနိစ္စဖြစ်တဲ့– တကယ်ပျောက်သွားတာကို သိဖို့ ဆိုရင် ပေါ်လာတာကို အရင်သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက– **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာမှတ်'**လို့ ပြောထားတယ်မဟုတ်လား။ **အဲဒါ လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။**

လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ တရားစဉ်က ကပ်နေတာပဲ၊ မခွဲတတ်လို့ရှိရင် ရောသွားတယ်။ ရောသွားတဲ့အခါကျတော့– ဖြစ်,ပျက်မြင်အောင် ကြည့်၊ မမြဲတာ မြင်အောင်ကြည့်ဆိုတော့– **ဖြစ်ပျက်တွေ, အနိစ္စတွေ လိုက်ရှာပြီးကြည့်နေတော့ 'တကယ့်အပျက်'ကို မရောက်တော့ဘူး။**

သဒ္ဓါတရားနဲ့ ကြိုးစားနေတာပဲ။ တကယ်လည်း တရားတွေကို ယုံကြည်လို့ ကြိုးစားနေကြတာပဲ။ **လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ... ကွက်ကျော်သွားရင် မရဘူး။**

ဥပမာ– ဝိပဿနာမှာ တရားအားမထုတ်ခင် 'ဒိဋ္ဌိ'အရင်ခွါရတယ် မဟုတ်လား။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေပဲ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ တရားတွေပဲလို့သိအောင် အထိုက်အလျောက် ကြိုတင်ပြီး တရားနာထားရမယ်။ ဘာမှတရားနာမထားဘဲ စွတ်လုပ်လို့ရပါ့မလား။

"စွတ်လုပ်လို့မရပါဘူးဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို စွတ်လုပ်တာဟာ လုပ်ငန်းစဉ် ကျော်သွားတာ။ ဝိပဿနာဆိုတာဟာ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသိရင်ပြီးတာပဲ ဆိုရင်တော့ ... အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဆိုပြီး ပုတီးစိပ်နေရုံပဲ။

မကူးတတ်လို့ရှိရင် ရကိုမရဘူး။

ရှေ့ပိုင်းမှာ ဒိဋ္ဌိခွါတဲ့တရားတွေကို များများနာထားရတယ်။ အခုလည်းပဲ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို ပထမနေ့ကတည်းက စ,ပြီး မပြောခဲ့ဘူးလား။

"စ,ပြောခဲ့ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါ ... ဒိဋ္ဌိခွာနေတာပဲ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အလုပ်ပေးတရားမှာလည်း– ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ရုပ်တရားပဲ၊ သိနေတာက နာမ်တရားပဲ။ ဒီစိတ်ကလေးကို ငါလို့ထင်နေကြတယ်၊ တကယ့်တကယ်တော့ ဒီစိတ်ကလေးဟာ ငါမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု 'ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်' ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီလို ရုပ်တွေ, နာမ်တွေအကြောင်း ဟောပေးနေတာဟာ ဒိဋ္ဌိခွါပေးနေတာပဲ။

ဆရာတော် တစ်ပါးနဲ့ တစ်ပါးတော့ မတူဘူးပေါ့ဗျာ။ ဒိဋ္ဌိခွါတာကို အကြီးအကျယ်ဟောတာလဲရှိတယ်၊ ဒိဋ္ဌိခွါတာကို အနည်းအကျဉ်းဟောပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့ခွါခိုင်းတာလည်းရှိတယ်။ မိမိက မျှမျှတတ ယူတတ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အလုပ်ပေးတရားထဲမှာ ဒိဋ္ဌိခွါတာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို အဓိက ဟောတယ်။ **ခွါလည်းခွါတတ်ရမယ်၊ လုပ်ငန်းစဉ်လည်း မှန်ရမယ်။** အဲဒီလို ဆိုရင် မိမိအတွက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။

မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေမှာ ဝေဒနာတွေ ထက်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ, သုခဝေဒနာတွေကို ရှုမှတ်ဖို့ ပြောပြီးပြီ။ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတရားတွေကို သိမှလည်း မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ချင်မယ်။

ထိုင်ရင်းလည်း ရှုမှတ်ရ၊ ထရင်းလည်း ရှုမှတ်ရ၊ သွားရင်းလည်း ရှုမှတ်ရ၊ ဆွမ်းစားရင်းလည်း ရှုမှတ်ရ၊ ရေသောက်ရင်းလည်း ရှုမှတ်ရနဲ့ ဆိုတော့ ... ဒီလို အကျိုးတရားတွေကို သိမထားရင် လုပ်ရတာတွေက ရှုပ်လိုက်တာလို့ ထင်သွားနိုင်တယ်။ ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့အကျိုးကို မသိရင် လုပ်ချင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတရားကို သိလို့ရှိရင် ဘယ်သူခိုင်းခိုင်း, မခိုင်းခိုင်း၊ ဘယ်သူသိသိ, မသိသိ၊ တောကြီးထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းနေရင်လည်း မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းကို မမှတ်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို အထိုက်အလျောက် တရားနာလို့ သိလေ ... အားထုတ်ချင်လေ ပဲ၊ အားထုတ်လို့ကို

http://www.dhammadownload.com

အားမရအောင် ဖြစ်နေတယ်။ တရားကို အရမ်းရချင်စိတ် ဖြစ်နေတယ်။ တရားက အရမ်းရချင်ရင်လည်း မရဘူးနော်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ အင်မတန် စင်ကြယ်သိမ်မွေ့တယ်။ အာရုံငါးပါး, ကာမဂုဏ်တရားတွေကို လိုချင်တာမဟုတ်ဘူး၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်တရားကို လိုလားတာ။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မြန်မြန်လိုချင်တဲ့ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုရင် ဘုရားတောင်မရှိခိုးတော့ဘူး၊ ဦးသုံးကြိမ်လောက် ချလိုက်တာပဲ။ ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် ရွတ်ရမှာ အချိန်ကြာလို့ မရွတ်တော့ဘူး။ မေတ္တာတွေဘာတွေပို့နေရမှာ အချိန်ကြာလို့ မေတ္တာမပို့တော့ဘူး။ ဝိပဿနာချည်း တန်းမှတ်နေတော့တာပဲ။

အဲဒီလို တန်းမှတ်နေတော့ ... ဘုရားလက်ထက်က ရဟန်းငါးရာကို ရုက္ခစိုးနတ်တွေရဲ့ ခြောက်လှန့်တာခံရတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့လည်း နဲနဲပါးပါးမေတ္တာပို့ကြအုံး။ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ပေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း မေတ္တာပို့ပေးပေါ့ဗျာ။

အများကို ခြုံပြီးတော့ မေတ္တာပို့ကြပေါ့။ အများကို ခြုံပြီး မေတ္တာပို့တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ လူတွေရော, နတ်တွေရော, သက်ရှိသတ္တဝါတွေ အားလုံးကို မေတ္တာပို့ပါ။ ၁၀–မိနစ်, ၁၅–မိနစ်လောက် မေတ္တာပွားကြ။

တချို့ဆိုရင် မေတ္တာတောင် မပွားနိုင်တော့ဘူး။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မြန်မြန်ရမှ အပါယ်ကလွတ်မယ် ဆိုပြီး ဝိပဿနာပဲ တွန်းလုပ်တယ်။ အဲဒီလို အရမ်းလိုချင်နေရင်လည်း မရပြန်ဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာခေါင်းပါးသွားတယ် မဟုတ်လား။ မေတ္တာ ခေါင်းပါးသွားတော့ ... ဒေါသဘက် ပါသွားတတ်တယ်။

ယောဂီဆိုတာဖြောင့်မတ်ရမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် မလိမ်ရဘူး။ ရရင်ရတယ်၊ မရရင်မရဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိရမယ်။ မရလို့ရှိရင် ရတဲ့နည်းနဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်။ အခု သူတော်ကောင်းတို့ ခပ်နွေးနွေးသွားတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မိအောင် မှတ်လို့မရဘူးလား ...။

"မှတ်လို့ရပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါ လက်တွေ့ပဲ။ ကြွတာနဲ့ ကြွတယ်လို့မှတ်လိုက်တာနဲ့၊ လှမ်းတာနဲ့ လှမ်းတယ်လို့မှတ်လိုက်တာနဲ့၊ ချတာနဲ့ ချတယ်လို့ မှတ်လိုက်တာနဲ့၊ သွားနေကျထက် နဲနဲလေး နှေးလိုက်တာနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မိတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်နိုင်ရင် 'သဘော' သိတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ– ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ 'သဘော' တွေရဲ့ 'အပျက်' ကိုမြင်မှ ဝိပဿနာဖြစ်တာ။

ဝေဒနာကိုမမြင်စေနဲ့၊ ဝေဒနာရဲ့အပျက်ကိုမြင်။ အဲဒီလို ဟောထားတာတွေ ရှိတယ်မဟုတ်လား။

"ရှိပါတယ်ဘုရား"

ဟောတာက အမှန်ပဲ သူတော်ကောင်းတို့ ...။ ကိုယ်က လိုက်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတာ။ ဝေဒနာကို မမြင်စေနဲ့၊ ဝေဒနာရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အပျက်ကိုမြင်လို့ ဆိုပေမယ့်–ဝေဒနာရဲ့'သဘော'ကို သေသေ ချာချာမှတ်လို့ မြင်ပြီးမှ ဝေဒနာရဲ့ 'အပျက်' ကိုမြင်တာ။

ပညတ်ပျက်ကို သိရုံနဲ့တော့ ... ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်ဘူး၊ သံဝေဂပဲဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ အန္တရာယ်တစ်ခုခုနဲ့ကြုံလို့ ရုတ်တရက် သေသွားတာကို တွေ့တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခပဲလို့ သိတာ သံဝေဂလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူတွေသေတာ၊ သစ်ပင်တွေလဲတာကို မြင်ပြီး မမြဲပါလား လို့ သိတာဟာ သံဝေဂဉာဏ်။ ကြောက်လာတာပဲရှိတယ်၊ အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ် မဟုတ်သေးဘူး။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ 'ပရမတ်သဘော' တွေရဲ့ 'မမြဲပုံ' ကို သိမှ။

ပရမတ်တွေရဲ့မမြဲပုံကို သိဖို့ဆိုရင် –**အရင်ဆုံး 'သဘော' တွေကို သိရမယ်။**

ပရမတ်သဘောတွေကိုသိအောင်– **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' ကို မှတ်နိုင်ရမယ်။**

အကြောင်း, အကျိုးတွေနော် ... သူတော်ကောင်းတို့။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' မှတ်နိုင်တာက အကြောင်းဆိုရင်၊ 'ရုပ်, နာမ်သဘော' သိတာက အကျိုး။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မိမှ သဘောသိမယ် ဆိုတာ နားလည်ထားဖို့လိုတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မိအောင် မမှတ်နိုင်ဘူး ဆိုရင် သဘောသိပါ့မလား။

"သဘောကို မသိနိုင်ပါဘူးဘုရား"

အကြောင်းကိုဖြည့်မှ အကျိုးရမယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက–**လူမမာနှင့် တူစွာကျင့်တဲ့**။

ခါးနာနေတဲ့ လူမမာတွေကို တွေ့ဖူးတယ် မဟုတ်လား၊ ခါးနာနေတော့ မြန်မြန်ဆန်ဆန်လုပ်လို့ ရပါ့မလား။

"မြန်မြန်ဆန်ဆန်လုပ်လို့ မရပါဘူးဘုရား"

ယောဂီဟာ ခါးနာနေတဲ့ လူမမာများကဲ့သို့ သွားတာ, လာတာ, နေတာ, ထိုင်တာ, စားတာ, သောက်တာတွေကို ပုံမှန်အရှိန်ထက် လျှော့ပြီး နှေးနှေးလုပ်ရတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ နှေးနှေး လုပ်ရသလဲဆိုတော့ ... **ပစ္စုပ္ပန်မိအောင်လို့**။

မြန်မြန်ဆန်ဆန်သွားတဲ့အခါမှာ ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ် ဆိုတာကို မှတ်လို့မရတော့ဘူး။ မှတ်လို့ရှိရင်လည်း ချော်နေမှာပဲ။ ရွတ်နေရုံ, ဆိုနေရုံလောက်တော့ ရမှာပေါ့၊ ပေါ် တာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ အံကိုက်ကျပါ့မလား။

"အံကိုက်မကျပါဘူးဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

အံကိုက်မကျရင် သဘောသိပါ့မလား။

"သဘောမသိပါဘူးဘုရား"

ကိုယ်တွေ့ မသိနိုင်ဘူး၊ စာတွေ့တော့ သိချင်သိမှာပေါ့။ **စာအုပ်ဖတ်ထားတဲ့ သူတွေက ... ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို စာအုပ်ကြီးထဲကအတိုင်း သိတာပေါ့၊ ကိုယ်တွေ့ ကျကျနန မမြင်ဘူး။**

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ 'ဖြစ်ခိုက်'ကို ရှုနိုင်အောင်'လူမမာ'ကဲ့သို့ ကျင့်ရမယ်။ လူမမာလို ဖြည်းဖြည်းလေးလုပ်ကိုင်မှ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ရှုနိုင်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုနိုင်တာက အကြောင်း ဆိုရင် ဘာသိတာက အကျိုးပါလိမ့်။

"သဘောသိတာက အကျိုးပါဘုရား"

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်နိုင်တာက အကြောင်း၊ သဘော သိတာက အကျိုး။

အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ရှင်းပြနေတာနော်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ အကြောင်း, အကျိုးရှင်းပြတာ။ မန်းမှုတ်ပြီး ဖြစ်ခိုင်းလို့ မရဘူး။ ဒီအကြောင်းလုပ်မှ ဒီအကျိုးရမယ်။

× × × × × × ×

http://www.dhammadownload.com

အနိစ္စအစစ်ကို သိဖို့လိုတယ်

၂။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။

'သဘော'ကို သိပြီးတော့မှ 'ဖြစ်–ပျက်'ကို မြင်နိုင်တယ်။

ခုနကပြောခဲ့တယ်။ နေးနေးပြုလုပ်တာက အကြောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်နိုင်တာက အကျိုး။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်နိုင်တာက အကြောင်း၊ သဘောသိတာက အကျိုး။

သဘောဆိုတာ– ရုပ်သဘော, နာမ်သဘော, လှုပ်ရှားတဲ့ သဘော, ခံစားတဲ့သဘော, မှတ်သားတဲ့သဘော, စေ့ဆော်တဲ့ သဘော, သိတဲ့သဘော။

အဲဒီသဘောလေးတွေကို သိမှ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တယ်ဆိုတဲ့ ကြားထဲမှာ ကျန်တာလေးတွေ ထည့်ပြောရအုံးမယ်။ သဘောလေးတွေသိတဲ့နေရာမှာ– **အဲဒီ သဘောလေးတွေကို သိသည်ထက် သိအောင် လုပ်ရမယ်။**

ယောဂီတို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်တော့ သဘောသိပြီနော်။ အဲဒီသဘောလေးတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိအောင်–'ပေါ်ရာ,ပေါ်ရာ' ကို လိုက်မှတ်ပါ။

ဥပမာ– ယောဂီတို့က ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်မှတ်နေရာက 'ဒုန်း' ဆိုတဲ့ အသံကြားလိုက်ရင် ဘယ်လိုမှတ်မလဲ။

"ကြားတယ်လို့မှတ်ပါမယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ကြားတယ်လို့မှတ်ပြီးသွားတော့–

"ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် ပြန်မှတ်ပါမယ်ဘုရား"

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် ပြန်မှတ်နေရင်း ယောဂီတို့စိတ်က အိမ်ရောက်သွားတယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒါကို ဘယ်လိုမှတ်မလဲ။

"စိတ်ကူးတယ်လို့ မှတ်ပါမယ်ဘုရား"

စိတ်ကူးတယ်, စဉ်းစားတယ်, အိမ်ရောက်တယ် အဲဒီလို မှတ်ပေးရမယ်။ စိတ်ကူးရင်– စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားရင်– စဉ်းစားတယ်၊ တွေးရင်–တွေးတယ်၊ ကြံရင်–ကြံတယ်၊ စိတ်ထွက်ရင်–စိတ်ထွက်တယ်၊ ကိုယ်ကြိုက်သလို ပေါ်ရင် ပေါ်တဲ့အတိုင်း မှတ်လိုက်ပေါ့။ မှတ်စရာတွေပြီးသွားလို့ရှိရင် ဘယ်ပြန်မှတ်မလဲ။

"ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် ပြန်မှတ်ရပါမယ် ဘုရား"

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်ပြန်မှတ်။ မျက်စိထဲမှာ တစ်ခုခု မြင်လာရင်–

"မြင်တယ်, မြင်တယ်လို့ မှတ်ရပါမယ်ဘုရား"

မြင်တယ်, မြင်တယ်မှတ်လို့ ပြီးသွားတော့–

"ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် ပြန်မှတ်ရပါမယ် ဘုရား"

အမှတ်ကျွမ်းကျင်ဖို့လိုတယ်နော် သူတော်ကောင်းတို့။

စက်ကိရိယာတွေ ကိုင်တွယ်တဲ့နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်ရင် လုပ်ရလွယ်တယ် မဟုတ်လား၊ တရားမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တရားမှာက တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့က ကွာဟနေတတ်တယ်။ ယောဂီတွေမှာ သဒ္ဓါတရားရှိပါလျက်နဲ့ တရားမတက်ကြတာတွေရှိတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီး တရားအတွေ့အကြုံတွေ အများကြီးရှိကြတယ်။ တချို့များ ဘုန်းကြီးတွေထက်တောင် ဟောတတ်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာ– **တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ရောနေတော့ ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ ကောင်းကောင်းမဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ 'ဉဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို' ကျကျနန ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် မေးလို့မရဘူး။**

ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ ကြားပြီး ပျောက်သွားတာပေါ့, မြင်ပြီး ပျောက်သွားတာပေါ့ ... ဒါ ဖြစ်–ပျက်ပဲလို့ လွယ်လွယ်ပြောတတ်ကြတယ်။

ရုပ်တွေက တဖျပ်ဖျပ်နဲ့ပျက်နေတယ်၊ နာမ်တွေက အင်မတန်လျှင်လျှင်မြန်မြန်နဲ့ ပျက်နေတယ်၊ ဒါ ဟောစဉ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါက စာထဲမှာ ရေးထားတာ။ အဲဒါ ကိုယ်တွေ့တာ မဟုတ်ဘူး၊ သူများရေးထားတာ။

ကိုယ်တိုင်တွေ့ဖို့ဆိုတာ နည်းမှန်, လမ်းမှန်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်မှရတာ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပေါ်လာလို့ သတ္တဝါတွေ အများကြီး ချမ်းသာခွင့်ရတာ။ ဆရာတော်ကြီးသာ မပေါ်ရင် ဒို့လည်းအတူတူပဲ၊ မျောမှာပဲ။ ယောင်တောင်ပေါင်တောင်နဲ့ ဘာလုပ်ရမှန်း သိမှာမဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အခု 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လေးတွေကို လိုက်မှတ်တော့–
'သဘော' အပေါ် 'ဉာဏ်'ရောက်လာတယ်။

နာကျင်နေတာကို မှတ်နေရာကနေ–ကြားတာပေါ်လာရင် ကြားတာ သွားမှတ်လိုက်။ တော်တော်ကြာတော့ နာတာ ပြန်မှတ်လိုက်။ တော်တော်ကြာ စိတ်ကူးတာမှတ်လိုက်။ တော်တော်ကြာ စဉ်းစားတာမှတ်လိုက်။ တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ စိုက်မထားရဘူး။ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လိုက်ပြီးမှတ်ပေးရတယ်။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လိုက်မှတ်တော့မှ 'သဘော' တွေကိုးလို့ သိလာတယ်။ ကြားတာက ထင်ရှားလိုက်၊ မြင်တာက ထင်ရှား လိုက်၊ လှုပ်တာက ထင်ရှားလိုက်၊ စိတ်ကူးတာက ထင်ရှားလိုက်နဲ့ 'ပြောင်း'နေတာ မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"ပြောင်းနေပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီ 'ပြောင်း' နေတယ်ဆိုတာ 'မမြဲ' တာပဲ။
'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ရှုမှတ်တာ၊ ခေါ်ပါ ဝိပဿနာ။

ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ လိုက်မှတ်ရတယ်။ သမထထူထောင်သလို တစ်နေရာတည်း စိုက်ပြီးမမှတ်ရဘူး။ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ လိုက် မမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နိမိတ်ပေါ် ထင်သွားတတ်တယ်။ သမာဓိ လွန်ကဲလာတော့ နိမိတ်တွေ မြင်လာရော၊ နိမိတ်တွေမြင်တာကို ငါမြင်တယ် ဖြစ်သွားရော။

http://www.dhammadownload.com

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လိုက်မှတ်တော့မှ ဘယ်ဟာမှ 'မမြဲဘူး' ဆိုတာ ရင်ထဲမှာ သဘောပေါက်လာတယ်။ **ဒါဟာ 'အနိစ္စ' ကို ကျကျနနမြင်သေးတာ မဟုတ်ဘူးနော်။**

ဉာဏ်တစ်ခုခုရတော့မယ်ဆိုရင် ဉာဏ်ရဲ့ရှေ့ပြေး တစ်ခုခုကို တွေ့တတ်တယ်။ ဥပမာ–နေထွက်တော့မယ်ဆိုရင် နေရဲ့ရှေ့ပြေး အရုဏ်တက်လာတာကို အရင်တွေ့ရတယ်။ အရုဏ်ရောင်ခြည် နီနီကလေးလာရင် ဒါ နေထွက်တော့မှာပဲလို့သိတယ်၊ နောက်ကျတော့ နေထွက်လာတာပဲ။

ဒါကြောင့် 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လိုက်မှတ်နေရင်, ရင်ထဲမှာ 'မမြဲ'တာတွေဘဲလို့ သိလာတယ်။

ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန်၊ ကေန်ရှုရမည်။

ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာတွေကိုလိုက်မှတ်နေလို့ရှိရင် မမြဲတဲ့သဘောကို နှလုံးသွင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ယောဂီတို့အနေနဲ့ တစ်ခုတည်းကို စိုက်မထားနဲ့၊ ဘယ်ဟာပေါ်ပေါ် လိုက်မှတ်ပါ။

ထိုင်တယ်,ထိတယ် မှတ်နေရင်း ... မှတ်လို့ကောင်းနေပြီး ဘယ်ဟာမှမပေါ်ဘဲ–ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်နဲ့ဖြစ်နေရင် အဲဒီ– ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်ဖြစ်နေတာကို လိုက်မှတ်ပါ။ ထိုင်လို့ကောင်းနေတယ်ဆိုရင်– ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ကောင်းတယ်လို့ မှတ်ပါ။ သဘောကျနေရင်လဲ– ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သဘောကျတယ်လို့ မှတ်ပါ။ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း လိုက်မှတ်ပေးရတယ်။ ကောင်းနေ

http://www.dhammadownload.com

တာကနေ တော်တော်ကြာမကောင်းပြန်ဘူး၊ ပြောင်းသွားပြန်တာပဲ။ မှတ်နေရင်းနဲ့ကို အမျိုးမျိုးပြောင်းနေတယ်။

မှတ်လို့ကောင်းနေရင်းနဲ့ တစ်ခါတလေ 'ဒေါသ'ဝင်လာပြန်ရော။ ယောဂီက ဒီဝင်လာတဲ့ လောဘ, ဒေါသကို မမှတ်ဘူး။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်ပဲ မှတ်နေတာများတယ်။ အဲဒီလိုမလုပ်ရဘူး၊ ပေါ်လာတာကို မှတ်ရမယ်။ ထင်ရှားတာကို မှတ်ရမယ်။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်တာ, ကြားတာတွေ အကုန်မှတ်။

ပေါ်သမျှအကုန်မှတ်တာဟာ 'နိဗ္ဗာန်'ရောက်ကြောင်းတရားပဲ။

ထိတဲ့နေရာလေးကို စိုက်ကြည့်ရင် ... မာတာလေးတွေ, ပျော့တာလေးတွေ မရှိဘူးလား။ ဘေးမှာ တခြားထူးခြားတာ မပေါ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ထိတဲ့နေရာလေးကို နဲနဲလေးချဲ့ပြီး ကြည့်လိုက်။ စိတ်နဲ့ အဲဒီထိတဲ့နေရာကိုချဲ့ပြီး တစ်ပြင်လုံးကိုကြည့်လိုက်လို့ရှိရင်–ရွ, ရွ, မွ, မွလေးတွေ ရှိနေတာကိုတွေ့ရလာလိမ့်မယ်။ အဲဒါလေးတွေကို မြင်သလောက် ကြည့်ပေးပါ။ စိတ်နဲ့ ချဲ့လို့ရသလောက် ချဲ့ပြီးကြည့်လိုက်။ မှတ်တာကတော့– ထိုင်တယ်, ထိတယ်လို့ပဲ မှတ်ပါ၊ မှတ်တာကို ပြောင်းစရာမလိုဘူး နော်။

သမာဓိရလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်နဲ့နဲနဲချဲ့ပြီးကြည့်ရတယ်။

သမာဓိမရသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ သမာဓိရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မတူဘူး နော်။ **စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိမရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ်မှတ်နေတဲ့ အာရုံလောက်ပဲ ကြည့်၊ ချဲ့ပြီး မကြည့်နဲ့။** ကိုယ်က

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိမရသေးတဲ့အတွက် လျှောက်ပြီးချဲ့ကြည့်တာဟာ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်သေးဘူး။ သမာဓိရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ချဲ့ကြည့်ဖို့ ပြောတာ။

ကိုယ်က သမာဓိအရမ်းကောင်းနေတယ်၊ မှတ်လို့အရမ်းမိနေတယ်။ တရားအရသာတွေတွေ့ပြီး–ငြိမ့်ခနဲ, ငြိမ့်ခနဲ ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခါတလေ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပျောက်ပြီး မှတ်ကောင်းနေပြီဆိုရင် အဲဒီထိတဲ့နေရာ, နာတဲ့နေရာလေးကို ချဲ့ပြီးကြည့်ရတယ်။ အဲဒီ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့– ရွ, ရွ၊ မွ, မွ၊ ပူ, ပူ၊ ရှိန်း, ရှိန်းကလေး တွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပေးရတယ်။ တတ်နိုင်ရင် တစ်ကိုယ်လုံး ကို ကြည့်ရတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ပိုင်းပျောက်သွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ထိုင်တယ်, ထိတယ်မှတ်တာ ထိတဲ့နေရာ မရှိတော့ဘူး။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်– လို့မှတ်ပေး။ **သိတယ် ဆိုတာ–ပျောက်သွားတာလည်းသိတယ်၊ ကျန်နေတာကိုလည်း သိတယ်လို့ မှတ်တာ။**

နောက်ကျတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ပျောက်သွားတတ်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးပျောက်သွားတော့ အသိစိတ်လေး မကျန်ဘူးလား။

"အသိစိတ်ကလေး ကျန်ပါတယ်ဘုရား"

မဂ်ဖိုလ်ရတာ မဟုတ်သေးဘူး၊ အသိစိတ် ကျန်သေးတယ်။

သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်– လို့ မှတ်ပေးနေရတယ်။ သမာဓိကောင်းလာရင် ... အဲဒီ သိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကလေးဟာ အသီးလေးလို, အဆံလေးလို စိတ်ထဲမှာ ထင်ရ တယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒါလေးက စိတ်ထဲမှာ ဒုံးပျံလေးလို ဖြစ် သွားတယ်။ အာရုံတွေကို ပြောတာနော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။ သမာဓိရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ အာရုံဟာ အမျိုးမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။

အဲဒါတွေကို– သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်လို့ တောက်လျှောက်မှတ်ပေးနေရင်းက တစ်ခါ တလေ ပျောက်ထွက်သွားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချုပ်သွားသလို စိတ်ထဲ မှာ ထင်တတ်တယ်။ ဒါဟာ သမာဓိကြောင့် သိလိုက်, မသိလိုက် ဖြစ်တတ်တယ်။

*** သမာဓိဟာလည်း မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရသလိုမျိုး၊ ချုပ်သလိုမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။** ဒါပေမဲ့ သူက ဝိပဿနာဉာဏ်က နေ, မဂ်ဉာဏ်ကို ကူးပြီးချုပ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ သူက သိသလို ဖြစ်လိုက်၊ မသိသလိုဖြစ်လိုက်၊ ပြန်သိလာလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတတ် တယ်။

တင်းတင်းရင်းရင်းသာ ဆက်မှတ်ပါ။ ပြန်သိလာရင်– သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်လို့ တောက်လျှောက် ပြန်မှတ်ပေးရမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ငါဘယ်လို ဖြစ်သွားတာလဲလို့ တွေးလုံးတွေ ဝင်တတ်တယ်၊ အဲဒီတွေးလုံး တွေကိုလည်း မှတ်ပစ်အုံး။

http://www.dhammadownload.com

တချို့က သမာဓိကြောင့် အရှုခံပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားလို့ မှတ်စရာပျောက်သွားတာမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။

အိပ်ငိုက်တာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ထိုင်နေတာများ မတ်နေတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ သူ့စိတ်က ခန္ဓာမှာမရှိဘူး၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်လည်း မမှတ်ဘူး၊ အကြံကြီးတွေးနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူ့စိတ်က ဟိုလိုလို, သည်လိုလိုနဲ့ပျောက်နေတယ်။ နောက်ကျတော့ ဘာမှ မသိတော့ဘူး၊ အားလုံးပျောက်ထွက်သွားရော၊ နောက်ကျတော့ ပြန်သတိရလာပြန်ရော။ ဘေးနားမှာ လှုပ်ရှားနေတာလေးတွေကို ပြန်သတိရလာပြီး– ခုနက ... ငါ ချုပ်များချုပ်သွားလားမသိဘူးလို့ ထင်သွားရော။

*** စိတ်တွေလွင့်တာလည်း ချုပ်သလို ထင်ရတတ်တယ်။**

သမာဓိတွေ အရမ်းအားကောင်းတဲ့အခါမှာ အစက်ကလေးလို ဖြစ်ပြီး၊ အဲဒါက ဟိုးအဝေးကြီးကို တက်သွားပြီး ပျောက်တော့ မလိုဖြစ်သွားတတ်တယ်၊ တင်းတင်းရင်းရင်းသာမှတ်။ ပျောက်သွားလို့ ပြန်သတိရရင် ပြန်မှတ်။ သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်လို့မှတ်နေရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နောက်ကျတော့ ပြန်ပေါ်လာရော။ ပြန်ပေါ်လာလို့ရှိရင်– ထိုင်တယ်, ထိတယ် ပြန်မှတ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြန်ပေါ်လာပါလျက်သားနဲ့– သိတယ်, သိတယ်လို့ ဆက်မမှတ်ရဘူးနော်။

http://www.dhammadownload.com

ပြန်ပေါ်လာရင် ... ထိုင်တာ, ထိတာက ထင်ရှားလာတာပဲ။ အဲဒီ ထင်ရှားလာတဲ့အတိုင်း – ထိုင်တယ်, ထိတယ်လို့မှတ်။ စဉ်းစားတဲ့စိတ်တွေပေါ်ရင်လည်း စဉ်းစားတယ်, စဉ်းစားတယ် မှတ်။ အဲဒီစဉ်းစားတာကို မမှတ်ဖြစ်ဘဲ ရှိတတ်တယ်။ သမာဓိ အားကောင်းနေတဲ့အချိန်မှာ နဲနဲလေး စိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့ အဲဒီ စိတ်ကူးဟာ ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်လာတတ်တယ်။

သမာဓိရယ်, စိတ်ကူးရယ် ပေါင်းပြီး နိမိတ်ဖြစ်တာ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီစိတ်ကူးဟာ အင်မတန်မြန်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ကူးတယ်လို့မထင်ဘူး၊ သူ့ဟာသူပေါ်လာတာပဲလို့ ထင်ရတယ်။ **သူ့ဟာသူ ပေါ်လာတာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်က စိတ်ကူးတာ။**

သူတော်ကောင်းတို့ကို စိတ်ရဲ့လျင်မြန်ပုံကို ပြောခဲ့ဖူးတယ်လေ။ ဆွမ်းစားရင်း– ဝါးတယ်, ဝါးတယ်လို့ မှတ်နေတဲ့အခါမှာ 'ဝါးချင်တဲ့စိတ်' ကို မှတ်လို့ရရဲ့လား။

"ဝါးချင်တဲ့စိတ်ကို မှတ်လို့မရပါဘူးဘုရား"

ဝါးချင်တဲ့စိတ်ကို အများကြီး လိုက်ပြီးမမှတ်နိုင်ရင်တောင် ကြားထဲမှာ တစ်ချက်, နှစ်ချက်လောက်တော့ ထည့်မှတ်ပေးပေါ့။ ဝါးနေတဲ့ကြားထဲမှာ ဝါးချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို တစ်ချက်လောက် ထည့်မှတ်ကြည့်ရင် စိတ်ဟာ အင်မတန်မြန်တယ်ဆိုတာ သိလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝါးတာကိုတောင် မှတ်ရတာ တစ်ခါတလေ လိုက်မှတ်လို့ မမီဘူး။ ဒီကြားထဲမှာ ဝါးချင်တဲ့စိတ်ကလေးဖြစ်ပုံဟာ အရမ်းကို မြန်တယ်။ ဆယ်ချက်လောက် ဝါးတာကို ငါးချက်လောက်ပဲ မှတ်လို့ ရချင်ရတာ။

စိတ်ကအရမ်းမြန်တော့ အမှတ်ကမလိုက်နိုင်ဘူး။ **စိတ်ဖြစ်တာက မြန်ပြီး၊ မှတ်စိတ်ကျတော့ နှေးနေတယ်။**

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် 'သတိ, ပညာ'စိတ်ကျတော့ နှေးသွားတတ်တယ်။

သမုဒယသစ္စာဖြစ်မယ့် စဉ်းစားတာတွေ, စိတ်ကူးတာတွေ ကျတော့ အင်မတန်မြန်တယ်။

ရုပ်ဖြစ်တာတွေကမြန်ပြီး မှတ်စိတ်ကနှေးနေတယ်။ မြန်မယ့် မြန်ရင် မှတ်စိတ်က မြန်ရမှာ။ မှတ်စိတ်က သွက်နေရမယ်။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေအပေါ်မှာ 'မှတ်စိတ်'က လွှမ်းမိုးပြီး တော့ အကုန်လုံးကို မှတ်နိုင်နေရမယ်။

သမာဓိရလာလို့ရှိရင် တစ်ချက်, နှစ်ချက်မှတ်ပြီး အကုန်လုံး ကို ကြည့်နေရတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။

ဥပမာ–ဝါးတယ်လို့မှတ်နေတဲ့အခါမှာ ဝါးရင်းနဲ့ ဝါးနေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုသာမကဘဲ ဝါးတဲ့ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခေါင်းလုံးမှာ ရှိနေတဲ့ 'ရွ, ရွ၊ မွ, မွ' တွေကို ကြည့်ရင် မမြင်ဘူးလား။

"မြင်ရပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ခေါင်းမှာ 'ရွ, ရွ၊ မွ, မွ'တွေ ဖြစ်နေသလို၊ စိတ်ထဲမှာလည်း– ဟိုဟာစားချင်သလို, သည်ဟာစားချင်သလိုတွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါတွေကို ဆွမ်းစားရင်–ဝါးတယ်, ဝါးတယ်လို့မှတ်နေရင်းက နေ ကြည့်ရင် မြင်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေသမျှ အကုန်လုံး လိုက်မှတ်လို့ ရပါ့မလား။

"အကုန်လုံး လိုက်မှတ်လို့ မရနိုင်ပါဘူးဘုရား"

ဒါပေမဲ့ ဝါးတယ်လို့မှတ်နေပေမယ့် 'ရွ, ရွ၊ မွ, မွ' ဖြစ်တာ တွေ၊ စားချင်စိတ်ဖြစ်တာတွေကို သိနေရတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာဖြစ်အောင်လုပ်တာပါလိမ့်။

"သိအောင်လုပ်တာပါဘုရား"

သိအောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ အဲဒါပဲ။ အဲဒီလို အသိမှန်ကန် အောင်လို့ အစကတည်းက မှတ်လာရတာ။ အခုလို ရင့်ကျက် လာတဲ့ အခါကျတော့ 'မှတ်တာ' က အကုန်လိုက်မမှတ်တော့ ဘဲ 'သိတာ' ကို နယ်ချဲ့ပြီး လိုက်သိပေးရမယ်။

အစတုန်းကတော့ 'မှတ်တာ'ကို တွန်းမှတ်ပေးရတယ်၊ 'သိတာ'က မလိုက်နိုင်ဘူး။

အစမှာ 'သဒ္ဓါ' နဲ့ တွန်းမှတ်ရတယ်။ နောက်ကျတော့ 'သတိ' အားကောင်းလာတယ်။

'သတိ, သမာဓိ'တွေ အားကောင်းလာပြီးနောက် ရင့်ကျက် လာတော့ 'ပညာ'အားကောင်းလာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'မှတ်တာ' က ထိုင်တယ်, ထိတယ် နှစ်ခုတည်း မှတ်ပေမယ့် 'သိတာ' က အများကြီးသိလာတယ်။ **သိအောင်လည်း ကြည့်ရတယ်။** တစ်ကိုယ်လုံးကိုချဲ့ပြီးကြည့်ရတယ်။ **မှတ်စဉ်ကလည်း မပျောက်ဘူး၊ သိစိတ်က ပိုသိလာရမယ်။** အသိတွေတိုးအောင် ပြောတာနော် ... သူတော်ကောင်းတို့။

တချို့က မှတ်တာကိုပဲတွယ်ကပ်ထားတတ်တယ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်ဆိုပြီး မှတ်တဲ့ ဝေါဟာရပေါ်ပဲ ရောက်နေတတ်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် သမထလို ဖြစ်ပြီး– ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်နဲ့ 'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ' တော့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးကို မသိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့်– မှတ်လည်းမှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်းကြည့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံးကိုကြည့်ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး မကြည့်နိုင်ရင် ကိုယ်မှတ်နေတဲ့ နေရာကနေ နဲနဲချဲ့ကြည့်။ 'ဗွ, ဗွ၊ ရွ, ရွ' တွေ၊ 'ပူ, ပူ၊ ရှိန်း, ရှိန်း'တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ 'ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်'နဲ့ဖြစ်နေတာတွေ။ **အဲဒါကို စာလိုပြောတော့ 'ဖြစ်ပျက်' လို့ ပြောတာ။**

မိမိသိတာလေးကို ရိုးရိုးပဲသိလိုက်၊ ဖြစ်တာတွေ, ပျက်တာတွေ, အနိစ္စတွေ, မမြဲတာတွေ ထည့်မပြောနဲ့အုံး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ **'ပေါ်'နေတာတွေကိုပဲ 'သိ'နေလိုက်အုံး။ 'ဖိန်း, ဖိန်း၊ ရှိန်း, ရှိန်း' တွေ၊ 'ရွ, ရွ၊ ဗွ, ဗွ'တွေ မြင်လိမ့်မယ်၊ ကိုယ်တွေ့တဲ့ဟာတွေကိုသာ ပုံမှန်ကလေး မှတ်ပေး။ ဒီအပိုင်းတွေဟာ ယောဂီတို့အဖို့ လွယ်သလိုနဲ့ခက်တယ် နော်။**

http://www.dhammadownload.com

ဒါတွေကို သိလို့ရှိရင် ယောဂီတို့ရဲ့ဉာဏ်ဟာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။

××××××××

တရားစဥ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဥ် မရောပါစေနဲ့

အခု တရားအားထုတ်နေတဲ့လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် 'တိဟိတ်' ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်ပြီး၊ ပါရမီတွေ ပါကြတယ်၊ ကြိုးစား လိုက်ရင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်၊ ရနိုင်လျက်သားနဲ့ နည်းလမ်းကျတော့– **တရားစဥ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဥ်ရောနေတယ်။**

ဟောတရားကို အလုပ်တရားအောင့်မေ့နေတယ်။

'ဖြစ်ပျက်' မြင်အောင်ကြည့်ဆိုတော့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ– 'ဖြစ်ပျက်'မြင်အောင်ကြည့်နေတော့ ကိုယ်က ဘာမှမမြင်တော့ ဘူး၊ ရောပြီး လုံးထွေးကုန်ရော။

*** အစပထမမှာ–'အဖြစ်'ကိုမြင်အောင် 'ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ' လိုက်မှတ်ရတယ်။**

ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်အောင်ကြည့်လို့ ဟောတာက အမှန်။ တရား စဥ်လေ ... သူတော်ကောင်းတို့။

မြတ်စွာဘုရားက– 'ဖြစ်ပျက်မြင်' မှ 'ဖြစ်ပျက်မုန်း' ပြီး 'ဖြစ်ပျက်ဆုံး'မယ်လို့ ဟောတာပဲ။

ယောဂီတို့သေသေချာချာနားထောင်နော်၊ ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးဇင်းတို့က အပြစ်တင်တာမဟုတ်ဘူး။ ဟောတာက ပါဠိတော်မှာ

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားဟောထားတဲ့အတိုင်း ဟောတာ၊ ဟောတာ အမှန်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို ဟောစဉ်လို့ခေါ်တယ်။

လုပ်ငန်းစဉ်ကျတော့–

** 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို လိုက်မှတ်နိုင်မှ ပထမ'ဖြစ်တာ' ကို မြင်မယ်။

** 'ဖြစ်တာ'ကိုမြင်ပြီး နောက်မှ'ပျက်တာ'ကိုမြင်မယ်။

** 'ဖြစ်တာ, ပျက်တာ'ကို မြင်ပြီးနောက်မှ'ပျက်တာချည်း'ပဲ မြင်မယ်၊ ဖြစ်တာကို မမြင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့– ဥဒယဗ္ဗယ, ဘင်္ဂ, ဘယ, အာဒီနဝ, နိဗ္ဗိန္ဒဆိုပြီး ဉာဏ်စဉ်တွေက သွားတာ။

အမြဲတမ်းကြီး ဖြစ်ပျက်မြင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပျက်မြင်ပြီးနောက် ဉာဏ်အားတွေကောင်းလာရင်– 'အဖြစ်'ကို မြင်ကိုမမြင်တော့ဘူး။

မှတ်လိုက်တာနဲ့–'ပျက်'၊ မှတ်လိုက်တာနဲ့–'ပျက်'။

မှတ်မယ်ကြံရုံရှိသေးတယ်–တရစပ်ကြီးကို 'ပျက်'နေတာတွေပဲ မြင်တယ်။

အဲဒီအပျက်တွေကနေ သမာဓိအား အရမ်းကောင်းတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါပြိုပျက်ကျပြီး အရိုးတွေပါပြုတ်ကျပြီး 'သမာဓိနိမိတ်' တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သစ်ပင်တွေကြည့်လည်း ယိမ်းယိုင်ပြီး 'ပျက်'၊ တိုက်တွေကြည့်လည်း ယိမ်းယိုင်ပြီး'ပျက်'၊ ဟိုက–လှုပ်, လှုပ်, လှုပ်, လှုပ်၊ ဒီက– လှုပ်, လှုပ်, လှုပ်, လှုပ်။ အောက်ကို ပြိုကျသွားသလို၊ အပေါ်ကို လွင့်တက်သွားသလို၊ အပျက်တွေချည်းပဲတွေ့နေတာ။ တချို့အပျက်တွေက အမှုန်အမွှားတွေလို၊ တချို့အပျက်တွေက မွ, မွ၊ ရွ, ရွ တွေလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။

သူတော်ကောင်းတို့အနေနဲ့ အဲဒီဉာဏ်တွေကို ရနိုင်တယ်၊ ဘာမှမခဲယဉ်းဘူး။ **အရေးကြီးတာက တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် မရောစေနဲ့။** နောက်ပြီး ... တရားကို ကြိုးကြိုးစားစား ရှုမှတ်အားထုတ်ကြ။ သူတော်ကောင်းတို့မှာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တဲ့အင်အားတွေပါတယ်။ သာသနာတော်နဲ့တွေ့ပြီး သာသနာတွင်း တရားတွေကို ကျင့်ခွင့်ရနေတာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်လို့ လာကြတာ။

ယောဂီတွေမှာ တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ရောနေတဲ့အခါကျတော့ အခုမှစမှတ်ခါရှိသေးတယ် တန်းပျက်ပစ်လိုက်ရော။

အခုမှ မှတ်ခါစဆိုတော့'သမာဓိ'တောင် ကျကျနန မဖြစ်သေးဘူး၊ မှတ်တာကို'အပျက်'တွေ ထည့်လုပ်ပစ်လိုက်ရော။

အပျက်တွေကို ရှုမှတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ နှလုံးသွင်းပေးရမှာ။

http://www.dhammadownload.com

သင်္ခါရတရားတွေဟာ အကုန်ပျက်တာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းရမှာ။ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူး၊ အကုန်ပျက်မှာပဲ။ နှလုံးသွင်းတာက နှလုံးသွင်းတဲ့အပိုင်းပဲ ရှိသေးတယ်၊ အပျက်ကို တကယ် **မြင်သေးတာ မဟုတ်ဘူးနော်။**

ဥပမာ– သူတော်ကောင်းတို့ အခု နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ ဟောတဲ့သူရော, နာတဲ့သူရော သေဖို့ မကျိန်းသေဘူးလား။

"သေဖို့ ကျိန်းသေပါတယ်ဘုရား"

သေရအုံးမယ်လို့ နှလုံးမသွင်းသင့်ဘူးလား။

"နှလုံးသွင်းသင့်ပါတယ်ဘုရား"

နှလုံးတော့သွင်းတာပဲ၊ အခု တကယ်သေပြီလား။

"တကယ်မသေသေးပါဘူးဘုရား"

'ပျက်တာ'ကို နှလုံးသွင်းရမယ်၊ 'အိုတာ'ကိုလည်း နှလုံးသွင်းရတယ်။

အခု ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်သမားတွေ အိုတာကို နှလုံးမသွင်းလို့ရှိရင် 'မာန' ကြီးပြီး တရားမလုပ်ချင်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ အခု ပျိုနေတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ အိုတာကို နှလုံးသွင်းရမယ်။

အိုရအုံးမယ်, နာရအုံးမယ်လို့ နှလုံးသွင်းတဲ့အခါကျတော့ လူက နုပျိုနေပေမယ့် စိတ်က ရင့်ကျက်လာတယ်။ အို, နာ, သေကို နှလုံးမသွင်းလို့ရှိရင် ... လူက အသက် ၈၀ လောက်ပေမယ့်

http://www.dhammadownload.com

လူငယ်လေးလိုဖြစ်နေတယ်။ **အိုရအုံးမယ်, နာရအုံးမယ်, သေရအုံးမယ်၊ အားလုံး မမြဲဘူး၊ ပျက်ကုန်တာပဲလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။**

ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ သူ့လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း–'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို မှတ်ရမယ်။

နှလုံးသွင်းတာနဲ့၊ ရှုမှတ်တာနဲ့ကို သူတော်ကောင်းတို့ ကွဲကြပြီလား ...။

"ကွဲပါပြီဘုရား"

အကုန်ပျက်တာပဲလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။ **အဲဒီလို နှလုံးသွင်းတာကို– ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဉာဏ်ရပြီလို့ ထင်နေကြတယ်။**

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေဟာ တရစပ်ကြီးပျက်နေကြတာ ဟုတ်တာပဲ။ မြင်လိုက်–ပျက်လိုက်၊ ကြားလိုက်–ပျက်လိုက်ပဲ။ **အဲဒါကို နှလုံးသွင်းပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် အပျက်မြင်တယ် ထင်သွားတာ။** အပျက်ကို တကယ်ရောမြင်ရဲ့လား။

"အပျက်ကို မမြင်ပါဘူးဘုရား"

အဲဒါ နှလုံးသွင်းတာ၊ အပျက်မြင်သေးတာ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်ကိုနာပြီး နှလုံးသွင်းတာပဲရှိသေးတယ်။

အကုန်လုံးပျက်နေတာပဲလို့ နှလုံးလည်းသွင်းရမယ်၊ နှလုံးသွင်းတာကို ပယ်လို့မရဘူးနော်။ နှလုံးလည်းသွင်းရမယ်၊ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါကျတော့ လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း လုပ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း–'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို မှတ်ရတယ်။

**** 'ပေါ်တာ'ကို မှတ်လိုက်တိုင်း– 'အဖြစ်'ကို မြင်ရာ ရောက်တယ်။**

'ဖောင်းတယ်' ဆိုလည်း– **ဖြစ်တာ မြင်တာပဲ။**

'ပိန်တယ်' ဆိုလည်း– **ဖြစ်တာ မြင်တာပဲ။**

ဖောင်းတာဖြစ်တယ်, ပိန်တာပျက်တယ်၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဖောင်းတာ, ပိန်တာကို ရိုးရိုးပဲမှတ်နော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

တချို့က ဖောင်းလာရင် ဖြစ်တယ်၊ ပိန်သွားရင် ပျက်တယ် လို့ မှတ်တာမျိုးလည်းရှိတတ်တယ်။ **ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ထွင်ပြီး တော့ လုပ်နေကြတယ်။** လုံးလုံးမလုပ်တဲ့သူနဲ့ စာရင်တော့ သူတော်ကောင်းပေါ့ဗျာ၊ အဲဒီလိုမျိုးမလုပ်ရဘူး။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရိုးရိုးလေးပဲမှတ်၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ဝင်တယ်, ထွက်တယ်လို့ပဲ မှတ်ပါ။ ဖောင်းရင်ဖြစ်တယ်, ပိန်ရင်ပျက်တယ်လုပ်တော့ အပြစ်ရှိသလား ဆိုတော့ ... **အကုသိုလ်အပြစ်ကြီးတော့ မရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ တရားကျတော့ မတက်တော့ဘူး။**

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' မှတ်တဲ့နေရာမှာ–**မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း ဟာ 'အဖြစ်'ကိုမြင်ရာ ရောက်တယ်။**

ဖောင်းတဲ့အခါ–'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော' ကလေး ပေါ်လာ တယ် မဟုတ်လား။ ပိန်သွားတာလည်း–'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော' ကလေး ပေါ်လာတာပဲ မဟုတ်လား။

http://www.dhammadownload.com

'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'ကလေး ပေါ်လာတာတွေကို မှတ်ပါများလို့ရှိရင် နောက်ကျတော့ ...

✱✱'ပေါ်တာ'လည်း သိတယ်၊ 'ပျောက်တာ'လည်း သိတယ်။

'ပေါ်တာ'ကို သိပါများမှ 'ပျောက်တာ'သိတာနော်။

ပေါ်တာ, ပျောက်တာကို မြင်ပါများလာရင် ... သူ့မှာ 'မှတ်ကျောက်'တွေ ရှိတယ်။

ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ဉာဏ်ဆိုတာ– ကြားပြီးဖြစ်ပျက်သွားတာပဲ။ အဲဒါ တကယ့်ဉာဏ်အစစ် မဟုတ်ဘူး။

ဖြစ်ပျက်မြင်လို့ရှိရင် ပီတိ, ပဿဒ္ဓိတွေဖြစ်တယ်၊ အလင်းတို့ ဘာတို့ဖြစ်တယ်။ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ 'မှတ်ကျောက်' တွေရှိတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပီတိ, ပဿဒ္ဓိတွေ ဖြစ်လာမှ 'ဖြစ်ပျက်အ စစ်'ကို တကယ်မြင်တာ။

သမထလုပ်ရင်းနဲ့လည်း ပီတိ, ပဿဒ္ဓိဖြစ်တတ်တယ်နော်။ ဂုဏ်တော်ပွားရင်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကသိုဏ်းရှုရင်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသက်သက် လုပ်ရင်းနဲ့ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိတွေကို 'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်' ရပြီလို့ သွားလုပ်လို့ မရဘူးနော်။

ပီတိ, ပဿဒ္ဓိဖြစ်တိုင်း 'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်'ရတာမဟုတ်ဘူး။ ခပ်ဆင်ဆင်နဲ့ လွဲတတ်တယ် နော်။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို ဝိပဿနာရှုနည်းနဲ့ ရှုနေရင်းက 'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ'တွေဖြစ်လာမှ 'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်'ရတာ၊ 'ဖြစ်ပျက်' ကိုမြင်တဲ့ဉာဏ် ရတာ။

http://www.dhammadownload.com

**** ပေါ်လာလိုက်, မှတ်ချလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်။**

အထိုက်အလျောက် ခန့်မှန်းပြီးသိတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ကြားလိုက်, ပျက်လိုက်၊ ကြားလိုက်, ပျက်လိုက်– နဲ့ ဒီလိုမျိုးကို သိတာ ... အဲဒါ ခန့်မှန်းခြေအသိ၊ နှလုံးသွင်းလို့သိတဲ့ အသိ၊ ပြန်တွေးတောပြီးသိတဲ့ အသိ။ ဒါဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ် မဟုတ်သေးဘူး။

'ဘာဝနာမယဉာဏ်' ဆိုတာ ပွားများရင်းနဲ့သိရမှာ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ လင်္ကာတွေထဲမှာ ပါ,ပါတယ်–

***ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ရုပ်, နာမ်ခန္ဓာက 'အနိစ္စတရား'။**

***ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက– 'အနိစ္စလက္ခဏာ'။**

နောက်လာမယ့်အချက်က သိပ်အရေးကြီးတယ်။

'ရှုမှတ်ဆဲမှာ'– တဲ့။

ရှုမှတ်ဆဲမှာဆိုတာ သိပ်အဖိုးတန်တာပဲ။ စိတ်ကူးထဲမှာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကူးထဲမှာဆိုရင်– အဲဒါဝိပဿနာမဟုတ်ဘူး။

**** 'ရှုမှတ်ဆဲ'မှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကိုတွေ့၍ မမြဲဟု သိတာက 'အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်'။**

အဲဒါ 'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်' သဘောမျိုးဖြစ်တာ။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူးဆိုတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသွားတာ။ အဲဒီလိုဝိပဿနာရှုရင်းနဲ့သိတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်တာ။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါ ပီတိတွေ, ပဿဒ္ဓိတွေ, အလင်းတွေ တွေ့တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ မတူဘူးပေါ့ဗျာ။ တရားအလုပ် မှန်မှန် ကန်ကန်နဲ့ တကယ်ထိထိရောက်ရောက်လုပ်တဲ့အခါ အဲဒီလို မှတ်ကျောက်တွေ ရှိတယ်။

တချို့မှာ ထက်သန်တဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေ ရှိတယ်၊ အာရုံ ငါးပါး, ကာမဂုဏ်တရားတွေ စွန့်ပြီး တရားအလုပ်ကြိုးစားတယ်။ တချို့ဆိုရင် အလုပ်တွေစွန့်ပြီး ကြိုးစားနေကြတာ။ ဒါပေမဲ့ တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ရောနေတဲ့အခါကျတော့ ရသင့်ရထိုက် ပါလျက်သားနဲ့ တရားမရတာတွေ ရှိတယ်။

ဟောစဉ်ကိုလည်း ပယ်လို့မရဘူးနော်။ အဲဒါကြီးက အမှား ပဲလို့သွားမပယ်နဲ့၊ ဘုရားဟောကိုပယ်ရာရောက်တယ်။ ဘုရားက– **ဖြစ်ပျက် မြင်အောင်ရှု၊ ဖြစ်ပျက် မှန်းအောင်ရှု၊ ဖြစ်ပျက် ဆုံးအောင်ရှု၊** ဒါဟာ ပါဠိတော်တွေ။ သူ့ဟောစဉ်ကတော့– ဒီအတိုင်းဟောရမှာပဲ။

လုပ်ငန်းစဉ်အရ ရှုတဲ့အခါကျတော့–

'က–ကြီး','ခ–ခွေး'က စ,သင်သလို ဆရာတော်ဘုရားကြီး တွေက ရှုခိုင်းတဲ့အတိုင်း ရှုရတယ်။ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ရှုမှတ် ရတယ်။**

http://www.dhammadownload.com

ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တရားတွေလည်း နာရတယ်။ ငါတို့က မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့တပည့်ပဲ၊ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တရားနာစရာမလိုဘူး၊ အဲဒီလို မလုပ်ရဘူးနော်...၊ ဘယ်ဆရာတော်ဟောဟော ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တရားလည်းနာရမှာပဲ။ တရားများများနာပြီးလည်း ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ရမယ်။

ရှုနည်းမှတ်နည်းကျတော့–

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပေးတဲ့နည်းအတိုင်း– **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'မှတ်။**

ဒိဋ္ဌိလည်း ဖြုတ်ထားတယ်၊ ရှုနည်းမှတ်နည်းလည်း မှန်ကန်တယ် ဆိုတော့ မိမိတို့အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မြန်မြန်ဆန်ဆန် မရနိုင်ဘူးလား။

"ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မြန်မြန်ရနိုင်ပါတယ်ဘုရား"

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရဖို့ အဓိကပဲ။ ဂိုဏ်းစွဲ, ဆရာစွဲတွေလုပ်စရာ မလိုဘူးနော်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ အကုန်လုံးကို ပူဇော်ရမယ်၊ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့သူတွေချည်းပဲ၊ သူ့ဆရာ၊ ငါ့ဆရာလုပ်နေရင် ဒိဋ္ဌိဖြစ်နေတာပေါ့။ ဝိပဿနာယောဂီက ဒိဋ္ဌိဖြစ်နေရင်ကောင်းပါ့မလား။ အဲဒီလို ဆရာစွဲဖြစ်နေရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိပေါ့၊ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းဆိုရင် အကုန်ပူဇော်ရမှာပဲ။

မမှန်မကန်နဲ့ **'သိပြီးရော'** ဆိုရင်တော့ မပူဇော်နဲ့။

http://www.dhammadownload.com

သိပြီးရောဆိုရုံနဲ့ သိတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ **ရှုမှတ်မှ သိတာ မဟုတ်လား။** လမ်းလွဲကြီးတော့မလိုက်ကြနဲ့၊ မှတ်စရာမလိုဘူး၊ သိပြီးရောဆိုတာ ... အဲဒါလမ်းလွဲကြီးမဟုတ်လား။

"လမ်းလွဲကြီးပါဘုရား"

လမ်းလွဲကို လိုက်စရာမလိုဘူး။ လမ်းလွဲကို လိုက်စရာ မလိုတဲ့အပြင် လမ်းလွဲနေတာကို လမ်းလွဲလို့ ပြောရဲရမယ်။ လွဲနေတာပဲဟာ၊ ရှုမှတ်မှ ရမှာပေါ့။

ရှုမှတ်တာကို တချို့ကပယ်တယ်၊ ရှုမှတ်စရာမလိုဘူး တဲ့။

မရှုမှတ်လို့မရဘူး၊ ရှုမှတ်မှ ရမယ်။

တစ်ခုတော့ရှိတယ် ... အနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီးနည်းလို သမထ အရင်ထူထောင်ပြီးမှ ခေါင်းကနေ တစ်ကိုယ်လုံးကို ကြည့်တယ်။ အဲဒါ မှန်တယ်။ အဲဒါက မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့-

ပရမတ်သားတွေရဲ့ 'ပျက်တာ' ကို မြင်တာကိုး။

ဘာဖြစ်လို့မြင်သလဲဆိုတော့-

သမာဓိရှိလို့ ...။

မျှမျှတတယူတတ်အောင်ပြောတာနော်။ သမာဓိနဲ့ကြည့်ရင် တကယ်မြင်တယ်။ **ခန္ဓာကိုယ်မှာပျက်နေတာတွေကို မြင်တယ်။**

http://www.dhammadownload.com

ကော်ပတ်ရပ်ကြီးထဲမှာ ရေတွေထည့်ပြီး လှုပ်သလိုမျိုးမြင်တယ်။ သမာဓိရှိရင် မြင်တယ်၊ သမာဓိမရှိရင် မမြင်ဘူး။

တချို့က မမြင်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မြင်တယ် ထင်နေတယ်၊ ဒါမှ ငါတို့ဆရာနည်းပဲဆိုပြီး အသေကိုင်ထားတယ်။

သမာဓိမရှိရင် သမာဓိအရင်လုပ်ရတယ်၊ သမာဓိရှိရင် နည်းတွေအားလုံးကိုလေ့လာပြီး အထိုက်အလျောက် တွဲလုပ်လို့ ရတယ်၊ **သမာဓိထူထောင်ပြီး ရှုမှတ်ရတယ်**။ ရှုမှတ်နေရင်းက သမာဓိကျဲသွားပေမယ့် တင်းတင်းရင်းရင်း ဆက်ပြီးရှုမှတ်လိုက် လို့ရှိရင် သမာဓိချက်ချင်းပြန်ရတယ်။ နောက်တော့ ဉာဏ်ဖြစ်သွား ရော...။

သိအောင်ဆိုပြီး ဒီအတိုင်း စိတ်ကူးနဲ့ လျှောက်ကြည့်နေ စရာမလိုဘူး၊ **မှတ်ရင်းနဲ့ ကြည့်သွားလို့ရတယ်**။

ဒီနည်းက အကုန်လုံးမှာ သုံးလို့ရတယ်။ ဥပမာ–ခေါင်းကနေ စ,ကြည့်တယ်တဲ့၊ အဲဒီလို ကြည့်လို့ရသလို မှတ်လို့ရော မရဘူး လား ...။

"မှတ်လို့ရပါတယ်ဘုရား"

မှတ်လို့လဲရတာပဲ။ မှတ်လို့ ဘာမှအနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဘူး၊ သမာဓိတောင် ရသေးတယ်။ **မှတ်လဲမှတ်, ကြည့်လဲကြည့်**– ဆိုတော့ နှစ်မျိုးစလုံး ပါမသွားဘူးလား။

"နှစ်မျိုးစလုံး ပါသွားပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းနဲ့ အားထုတ်တဲ့ တချို့ယောဂီတွေမှာ ဉာဏ်က တက်လာပြီး၊ ကြည့်တာ နဲတယ်၊ မကြည့်ဘဲနဲ့ မှတ်ရုံတင်မှတ်နေကြတယ်။ အဲဒီတော့ဉာဏ်က တော်တော်နဲ့ အဆုံးကို မရောက်နိုင်ဘူးဖြစ်နေတယ်။ တစ်လခွဲလည်း ပြည့်ရော၊ ပြန်ရရော။ အဲဒါမျိုးကျတော့ ရခါနီးကျမှ နာတာပဲ။

'စိတ်ငြိမ်'ကို ပြောင်းပြီး ဆက်ဝင်နိုင်ရင်တော့ ရတယ်၊ ထောက်ပံ့မယ့်လူ ရှိရင်တော့ ဝင်နိုင်တာပေါ့။

တရားအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ– 'ဉာဏ်နု' တဲ့ အချိန်နဲ့ 'ဉာဏ်ရင့်' တဲ့ အချိန် မတူဘူး။

'ဉာဏ်နု'တဲ့ အချိန်မှာ 'သဒ္ဒါ' နဲ့ တွန်းမှတ်ရတယ်။ မှတ်တာကို ဦးစားပေး။ ဖြစ်တာတွေ, ပျက်တာတွေ ခေါင်းထဲထည့်ပြီး ဘာမှရှုပ်အောင် လုပ်မနေနဲ့အုံး။

'သတိ, ပညာ'အားကောင်းလာပြီဆိုရင်တော့ မှတ်ရုံတင်မှတ်မနေနဲ့တော့၊ မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်း ကြည့်။

ဉာဏ်က တော်တော်ရင့်ကျက်လာပြီ၊ သမာဓိကလည်း တော်တော်ကြီးကို အားတွေကောင်းလာပြီဆိုရင်–

မှတ်တာနဲ့ကြည့်တာနှစ်မျိုးထဲက 'ကြည့်တာ' ကို ဦးစားပေးပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ဖြန့်ကြည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားရတယ်။

သမာဓိကောင်းနေတဲ့အခါကျတော့ မှတ်တာကို တစ်ချက်, နှစ်ချက်မှတ်ပြီး၊ ကြည့်တာကို တစ်ကိုယ်လုံးဖြန့်ကြည့်လို့ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဟာအင်မတန်မြန်တယ်။

မှတ်အားမကောင်းသေးတဲ့ အချိန်မှာတော့– ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်တောင် မနဲမှတ်နေရတယ်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် နှစ်ချက်၊ သုံးချက်လောက်မှတ်လိုက်၊ စိတ်က ထွက်သွားလိုက်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် နှစ်ချက်၊ သုံးချက်လောက် ပြန်မှတ်လိုက်၊ စိတ်က ထွက်သွားလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတယ်မဟုတ်လား။

တကယ်သမာဓိရလာတော့ အံ့ဩဖို့ကောင်းတယ်။ မိမိစိတ် ခဏ၊ ခဏ ရောက်တတ်တဲ့နေရာကို စိတ်ကို လွှတ်ကြည့်လိုက်၊ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ကမသွားဘူး၊ ခန္ဓာမှာပဲ ပြန်ရောက်လာတယ်။ နောက်ကျရင် ယောဂီတို့လက်တွေ့စမ်းကြည့်၊ မရင့်သေးဘဲနဲ့တော့ သွားမစမ်းနဲ့။ မရင့်သေးဘဲနဲ့ သွားစမ်းရင်– သွားပြီဟေ့ဆိုပြီး စိတ်က တစ်ခါတည်းထွက်သွားလိမ့်မယ်။

'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်' လောက် ရောက်လို့ ရင့်ကျက်သွားတဲ့အခါ စိတ်ကိုလွှတ်ကြည့်၊ စိတ်က အပြင်ကိုထွက်ပြီး မသွားတော့ဘူး။ သားရေကွင်းကို ဆွဲလိုက်သလိုပဲ–ဆွဲပြီး လွှတ်လိုက်တာနဲ့ ဖျတ်ခနဲ သူ့နေရာပြန်ရောက်လာတယ်။

စိတ်က ဒီခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ မှတ်တာများနေတာကိုး၊ ဒီမှတ်ပါများတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ကိုပဲ စိတ်ကပြန်ရောက်လာတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်တွေဟာ တကယ် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်၊ တကယ်ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အမှန်တွေပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပေးတဲ့ တရားတွေဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် တကယ်ရနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီနည်းကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ကြိုးစားကြ။

တရားနာတာကျတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တဲ့ တရားတွေကို ဆရာတော်တွေက ပြန်ဟောနေတာတွေကို အကုန်နာပါ။ ရှုမှတ်တာကျတော့ ဒီမဟာစည်နည်းနဲ့အခြေခံပြီး ရှုမှတ်ကြ။

နောက်မို့လို့ရှိရင် 'လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ တရားစဉ်' ရောသွားတတ်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ရှုမှတ်လို့ရှိရင် မမှားနိုင်ဘူး၊ ကျိန်းသေရမယ်။

× × × × × × ×

ရှိတိုင်းချမ်းသာတာ သူတော်ကောင်းတရားပဲ။

တရားရှုမှတ် ပွားများနေတဲ့သူကို ပူဇော်ရတာဟာ မြတ်စွာဘုရားကိုပူဇော်ရသလိုပဲ အကျိုးများစေတယ်။ မိမိတို့ကိုလှူဒါန်း, ကျွေးမွေးရတဲ့ သူတွေဟာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရထားတဲ့ အရိယာကို လှူရသလို အင်မတန်အကျိုးများတယ်။

တရားရှုမှတ် ပွားများနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သာသနာပြုရာလည်း ရောက်တယ်၊ မြင်ရသူအပေါင်းကိုလည်း မျက်လုံးအေးမြစေတယ်။

မိမိအတွက်က–ခြောက်ဒွါရလုံတယ်၊ ကံသုံးပါး စင်ကြယ်တယ်၊ ဘဝဝယ် ခန့်ထည်တယ်ဆိုတာ လူ့ဘဝ အရတော်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သာသနာတော်ကြီးနဲ့တွေ့ကြုံရကျိုးနပ်တယ်၊ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တယ်၊ သီလ, သမာဓိ, ပညာတွေ တိုးတက်မြင့်မားစေတယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရစေနိုင်တယ်။

အဆက်မပြတ် တရားရှုမှတ်ပွားများနေသူဟာ– မိမိအတွက် အကျိုးသုံးပါး၊ သူတစ်ပါးအတွက်က အကျိုးသုံးပါး၊ သာသနာတော်အတွက်က အကျိုးတစ်ပါး။ ပေါင်းလိုက်တော့ အကျိုးခုနစ်ပါးရတယ်။

ရှိရင်ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့အရာဟာ သူတော်ကောင်းတရားပဲ

သည့်ပြင်အရာတွေဖြစ်တဲ့ သက်ရှိ, သက်မဲ့, ရွှေတွေ, ငွေတွေကိုခင်မင်တဲ့လူတွေဟာ လောကအနေနဲ့တော့ ရှိရင်ချမ်းသာတယ်ထင်ရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်တကယ်ချမ်းသာစစ်, ချမ်းသာမှန်ကို မပေးနိုင်ဘူး။

ဘာတွေပဲရှိရှိ၊ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတော့ ... ချမ်းသာရတာက နဲနဲ, စိတ်ဆင်းရဲရတာက များများ၊ ပစ္စည်းတွေဆိုလည်း ရန်သူမျိုးငါးပါး ဝိုင်းရံနေတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါတွေနဲ့ လူတွေမှာလည်း 'အနတ္တ' တရားဖြစ်လို့ အစိုးမရဘူး။ ဒီနေ့ အဆင်ပြေပေမယ့်လို့ နောက်နေ့ အဆင်ပြေချင်မှ ပြေတယ်။

မိဘနဲ့သားသမီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လင်မယားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ ချစ်ခင်ပါတယ်ပြောပြော ... အကြောင်းတွေ တိုက်ဆိုင်နေတုန်းသာ ကောင်းကြတာ။ ဒီအကြောင်းတွေ ပျက်စီးသွားလို့

http://www.dhammadownload.com

ရှိရင် ချက်ချင်း ရန်သူလိုဖြစ်သွားကြတာ၊ အခုပဲ ခင်ကြမင်ကြ၊ အခုပဲ မုန်းကြနဲ့ အမျိုးမျိုးပဲဖြစ်နေကြတာ ... ရှိတိုင်းလည်း မချမ်းသာဘူး။

ရှိတိုင်းချမ်းသာတာ သူတော်ကောင်းတရားပဲ။

အခုလို ရှုမှတ်ပွားများနေတာ သူတော်ကောင်းတရားတွေ ရင်မှာကိန်းအောင်းပြုလုပ်နေတာ။ မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, နံ့တိုင်း, စားတိုင်း ရှုမှတ်နေတော့ ရန်သူဖြစ်တဲ့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ တွေ ဝင်ခွင့်မရဘူး။

နှလုံးသားမှာ သတိတွေ, ဝီရိယတွေ, သမာဓိတွေ, ပညာတွေ တဖြည်းဖြည်းအားကောင်းလာတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုပို့မယ့် ကလျာဏ မိတ္တတွေ ရင်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတယ်။

လောဘတွေနဲ့သွား, ဒေါသတွေနဲ့သွား, မောဟတွေနဲ့ သွားပြီး **'သတိ, ပညာ'တွေ အားကောင်းလာတော့ စိတ်ချမ်းသာ တယ်။**

ပညာတွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ၊ ခင်တဲ့မင်တဲ့ သူတွေနဲ့ ဘယ်လိုပဲနေရ, နေရ၊ အမြဲတမ်းကြီး မချမ်းသာဘူး။

သူတော်ကောင်းတရားက စိတ်ကို ချမ်းသာစေတယ်၊ ကိုယ်ကိုလည်း ချမ်းသာစေတယ်။ သံသရာမှာလည်း ချမ်းသာ စေတယ်။ အချမ်းသာဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း ရောက်စေနိုင် တယ်။ ရှုမှတ်ပွားများနေရတဲ့ အကျိုးတွေနော် ...။

http://www.dhammadownload.com

အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့သူဟာ ကုသိုလ်တွေ တိုးလာပြီး လောဘ, ဒေါသ, မောဟတွေ လျော့သွားတော့ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အဲဒီလို ကုသိုလ်တွေတိုးပြီး–**'သီလ, သမာဓိ, ပညာ'တွေ အဆင့်ဆင့်တက်လာတဲ့အခါကျတော့ သာသနာ တော်ကြီးမှာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တယ်။** ခဲယဉ်းတရားတွေနဲ့ ကြုံရကျိုး နပ်သွားတယ်။

ခဲယဉ်းတရားလေးတွေ ကြည့်ရအောင်–

– **သာသနာတော်ကြီးနဲ့တွေ့ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။**
  (ဘုရားပွင့်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်)

– **လူဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။**

– **သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။**

– **ရှင်ရဟန်းဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။**

– **သူတော်ကောင်းတရားတွေကြားနာရဖို့ခဲယဉ်းတယ်။**

အဲဒီတော့ 'ဒုလ္လဘတရားငါးပါး'နဲ့ သူတော်ကောင်းတို့ မကြုံရဘူးလား။

"ကြုံရပါတယ်ဘုရား"

အခုလို တရားအားထုတ်နေတော့ တရားထူးတွေ ထပ်ရ အုံးမယ်။ နောက်တစ်ခါ ဒုလ္လဘတရားတွေ ရှိသေးတယ်–

– **မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။**

http://www.dhammadownload.com

– **သာသနာထွန်းကားရာအရပ်မှာ နေရဖို့လည်း ခဲယဉ်းတယ်။**

– **အယူမှန်ရှိဖို့လည်း ခဲယဉ်းတယ်။**

(ရတနာသုံးတန်၊ ကံ, ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်တဲ့ အယူမှန်ရှိဖို့ ခဲယဉ်းတယ်)

– **သာသနာတော်တွင်း တရားတွေကြားနာရဖို့လည်း ခဲယဉ်းတယ်။**

– **အကြည်ဓာတ်ခြောက်ပါးနဲ့ပြည့်စုံဖို့လည်း ခဲယဉ်းတယ်။**

(မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်–ခြောက်ပါးစလုံး ကောင်းနေဖို့ ခဲယဉ်းတယ်)

အခု သူတော်ကောင်းတို့မှာ ခဲယဉ်းတဲ့တရားတွေ အကုန်လုံး ရနေတယ်။ ခဲယဉ်းတရားတွေ ရနေပြီဆိုတော့ အဖိုးတန်တဲ့တရားတွေ ရအောင် ဆက်ကြိုးစားရမယ်။

အဖိုးတန်တဲ့တရား– ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားတရားတော်တွေထဲက– **ဝိပဿနာတရား, မဂ်တရား, ဖိုလ်တရားတွေကို ပြောတာ။**

'သတိပဋ္ဌာန်တရား' မပွားများလို့ရှိရင် သာသနာကွယ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သာသနာပြန့်ပွားစေလိုတယ်ဆိုရင် 'သတိပဋ္ဌာန်တရား'တွေ ပွားများကြရမယ်။ အခု သူတော်ကောင်းတို့ ဘာတွေ လုပ်နေကြတာပါလိမ့်။

"သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ ပွားများနေတာပါဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

'သတိပဋ္ဌာန်တရား'တွေ ပွားများနေတယ်ဆိုတော့ ... အဲဒါ သာသနာပြုနေတာပဲ။

သာသနာတော်ကြီး အစွန့်ရှည်အောင်, စည်ပင်အောင်, ပြန့်ပြောအောင်, သာသနာတော်ကြီး နေလို, လလို ထွန်းတောက်အောင် ပြုရာရောက်တယ်။ ဒါဟာ မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်နေခြင်းရဲ့ အကျိုးတရားတွေ။

အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ– 'အသိ'တရားနဲ့'အကျင့်'တရား ဆိုပြီးနှစ်မျိုးရှိတယ်။ **'အသိ'တရားမှန်အောင် ပထမ ကြိုးစားရမယ်။ နောက်မှ 'အကျင့်'တရားက လိုက်ရတယ်။**

အသိတရားအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေထဲက သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို သိအောင်ကြိုးစား။ သိအောင် ကြိုးစားထားတဲ့တရားတွေကို အခြေအနေအရ ကျင့်နိုင်တာ မကျင့်နိုင်တာထား၊ ကျင့်မယ်လို့ရည်ရွယ်ချက်ထားရမယ်။ အဲဒီလိုရည်ရွယ်ချက်ထားလို့ရှိရင် အခြေအနေ အချိန်အခါပေးလာရင် ကျင့်ဖြစ်လိမ့်မယ်။ တရားတော်တွေကို သိထားပြီးမှ ကျင့်တဲ့အခါကျတော့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် နိဗ္ဗာန်ရတာပေါ့။

လူဖြစ်ကျိုးနပ်တယ်–ဆိုတာ သူတော်ကောင်းတရားတွေ ရင်ထဲကိန်းမှ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာ, ချမ်းသာ၊ ဘွဲ့တွေဘယ်လောက်ပဲရရ၊ ဘာတရားမှမသိဘဲ သေသွားလို့ရှိရင် လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်ဘူး။ 'ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ'တွေ လုပ်သွားရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ဒါန'လည်း မပယ်ဘူး၊ 'သီလ'လည်း မပယ်ဘူး။

အဓိကလုပ်ရမှာက သူတော်ကောင်းတရားတွေ ဖြစ်တဲ့ 'သစ္စာတရား' တွေကို ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ရမယ်။

သာသနာတွင်းမှာမှ သစ္စာတရားတွေကို နာရတာ၊ သာသနာပ,မှာဆိုရင် သစ္စာတရားဆိုတာ ကြားတောင်မကြားရဘူး။ သာသနာပ,မှာ 'ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ'နဲ့တွေ့လို့ လိုရာဆုနဲ့ပြည့်စေလို့ ဆုပေးသွားတာလောက်နဲ့ ကြံ့ရင်ကို အင်မတန်ကံကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ သစ္စာတရားမသိတဲ့အခါကျတော့ မတောင်းကောင်းတဲ့ ဆုတွေလဲ တောင်းတာပဲ။

ဒို့သူငါတွေလည်း မှန်သလိုနဲ့မှားနေတာတွေရှိတယ် နော်။ နိဗ္ဗာန်မရမီစပ်ကြား ဒီလင်, ဒီမယား, ဒီသား, ဒီသမီးတွေနဲ့ ဘဝဆက်တိုင်း အတူတူ စံစား, ခံစားရပါလို၏လို့ ဆုတောင်းတာဟာ သံသရာရှည်ရာရှည်ကြောင်း ဆုတောင်းတာနဲ့ မတူဘူးလား။

"တူပါတယ်ဘုရား"

မြန်မြန်ဆန်ဆန်တရားတွေရပြီး၊ မြန်မြန်ဆန်ဆန်–မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်ရပါလို၏ဆိုရင် မကောင်းဘူးလား။

"ကောင်းပါတယ်ဘုရား"

ယောဂီတို့ကို အဝိဇ္ဇာ, တဏှာကလှည့်ပတ်ပြီး–သူ တားလို့ မရတဲ့ ကုသိုလ်တွေကိုတော့ လုပ်ခိုင်းပြီး၊ ဆုတောင်းကျတော့ မှားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

တရားကျင့်နေတဲ့သူတွေကိုလည်း ဒီလောက်အားထုတ်ရင် တော်ရောပေါ့၊ ဆက်လုပ်မနေနဲ့တော့လို့ အဝိဇ္ဇာက လှည့်စား တတ်တယ်။ အဲဒီတော့ အစလောက်ပဲ လုပ်ဖြစ်တယ်၊ အလယ် မရောက်တော့ဘူး။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ဘယ်မှာမှန်းတောင် မသိရတော့ဘူး။ အလယ်လောက်ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အဆုံး မရောက်အောင် အဝိဇ္ဇာက လှည့်စားတာပဲ။ ဆုံးခါနီး ပုဂ္ဂိုလ် ကိုလည်း စိတ်ပျက်ပြီးပြန်သွားအောင် အဝိဇ္ဇာက လှည့်စားပစ် တယ်။ အဲဒီလို အမျိုးမျိုးအနှောင့်အယှက်တွေ ရှိတတ်တယ်။ မာရ်နတ်ရဲ့ တပ်မကြီး ၁၀–တပ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့် မိမိတို့အနေနဲ့ ဒီအကြောင်း, အကျိုးလေး တွေကို သိထားဖို့လိုတယ်။ ရှုမှတ်ပွားများနေတာဟာ အင်မတန် အကျိုးကြီးမားပါလားလို့ သိထားရမယ်။ သာသနာပြုရာလည်း ရောက်တယ်၊ သာသနာထွန်းကားအောင် ဆောင်ရွက်ရာလည်း ရောက်တယ်။ မိမိအတွက်လည်း အင်မတန်အကျိုးကြီးမားတယ်၊ အများအတွက်လည်း အကျိုးပြုရာရောက်တယ်လို့ သိထားရင် အခြေအနေပေးတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ချင်စိတ်တွေ မပေါ်ဘူး လား။

"ကြိုးစားအားထုတ်ချင်စိတ်တွေ ပေါ်ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီစိတ်မျိုးတွေ များများပေါ်အောင် နှလုံးသွင်းကြ။ တရားနာတယ်–ဆိုတာ အဲဒီစိတ်မျိုးတွေ ဖြစ်လာရမှာ နော်။

http://www.dhammadownload.com

တရားနာတယ်–ဆိုတာ ဗဟုသုတဖြစ်ရုံလောက်ပဲ ဆိုရင် သိပ်အကျိုးမများဘူး၊ ဗဟုသုတလည်းပါတာပဲ၊ အဓိကအားဖြင့်တော့ ရင်ထဲမှာကို ထိထိခိုက်ခိုက် ဖြစ်သွားရမယ်။

သူတော်ကောင်းတရားတွေဟာ မလုပ်လို့မဖြစ်ဘူး၊ လုပ်ကို လုပ်ရမယ်လို့ သေသေချာချာ သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။

မိမိတို့မှာ ကိလေသာတွေမကင်းသေးလို့ သားနဲ့ မယားနဲ့ နေကာမှနေရော၊ ဒီအချက်ကလေးတွေကို မှတ်ထားရမယ်။

တစ်နေ့ကျရင် ဘယ်သူမဆို အိပ်ရာဖျာကပ် ဖြစ်ရမှာ။ အိပ်ရာဖျာကပ် မဖြစ်သေးဘူးထား၊ အိုလာပြီဆိုရင် အပယ်ခံရတော့မယ်။ ကြောင်အိုတော့ ကြွက်မလေးဆိုတာ၊ ကိုယ်မွေးထားတဲ့သူတွေက ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး မလေးစားတော့ဘူး။ အဲဒီဘဝ ရောက်ရအုံးမယ်။ ဘယ်နေရာမှာမှ ကိုယ့်ကို မသုံးချင်တော့ဘူး။ အိုလို့ရှိရင် ဘေးဖယ်ထားကြတာ များတယ်။

အဲဒီလိုဘဝမျိုးတွေရောက်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က တရားအားထုတ်မထားဘူးဆိုရင် အားငယ်ဝမ်းနည်းပြီးတော့ ဟို အလိုမကျ၊ ဒီအလိုမကျနဲ့ အသက်ကြီးကာမှ ဒေါသတွေပိုဖြစ်။ ဒေါသတွေ ပိုဖြစ်တော့ ဘယ်ဟာနဲ့ နီးသွားပါလိမ့်။

"အပါယ်နဲ့နီးသွားပါတယ်ဘုရား"

အပါယ်နဲ့နီးသွားရော။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တရားအားထုတ်မထားတဲ့သူဟာ မသေခင်ကတည်းကိုက စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေတယ်။ ဟိုလူက ငါ့ကိုမလေးစားဘူး၊ ဒီလူက ငါ့ကို မလေးစားဘူး။ ဒီကောင်တွေ ငါမွေးလို့ ကြီးလာတာ၊ ငါ့ကို မလေးစားဘူး။ ပမာမခန့်နဲ့ ဆိုပြီး ဒေါသတွေ မဖြစ်ဘူးလား။

"ဒေါသတွေ ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား"

အခုကတည်းက သတိပဋ္ဌာန်တရား ကြိုးစားအားထုတ်ထားလို့ရှိရင် ဘာမှဒေါသဖြစ်စရာမလိုဘူး။ သူတို့ဘာသာသူတို့ လေးစားချင်လေးစား၊ မလေးစားချင်နေ။ လှည့်မကြည့်ချင်လည်းနေ။ နေချင်သလို နေကြပါစေ၊ ကိုယ့်မှာ တရားအဖော်ရှိတယ် မဟုတ်လား။

"တရားအဖော်ရှိနေပါတယ်ဘုရား"

ဒီခန္ဓာကြီးရအောင်လုပ်ထားလို့ အိုလာတာ၊ ကိုယ် အိုလာတော့ သူများတွေကမလေးစားတော့ဘူး။ သူများအပြစ်မဟုတ်ဘူး၊ မိမိရဲ့အပြစ်ပဲ။ ငါ ကျွေးမွေးပေးကမ်းထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ငါ့ကို ပြန်ပြီး ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ ထင်ပေမယ့် ဒီခန္ဓာကြီးရလို့ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွေ့ရတာမဟုတ်လား၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားရင် ဒီလိုကျေးဇူးကန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွေ့စရာလိုပါ့မလား။

"မလိုပါဘူးဘုရား"

ကံအနေနဲ့ ပြောရင်တော့ မိမိအပြစ်ပေါ့၊ ဉာဏ်အနေနဲ့ ပြောရင်တော့ ... အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာရဲ့ အပြစ်ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ကံနယ်မှာဆိုရင်တော့ ... မိမိရဲ့အပြစ်။ ကိုယ် အကုသိုလ်တွေ လုပ်ထားလို့ မကောင်းတာတွေတွေ့ရတယ်၊ မကောင်းတာတွေ ကြားရတယ်၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ကြုံရတယ်၊ မည်သူမပြုမိမိမှုပဲ၊ ဒါက ကံနယ်ကကြည့်ရင် မှန်တာပဲ။

ဉာဏ်နယ်ကျတော့ ... မိမိလည်းမရှိဘူး၊ သူတစ်ပါးလည်း မရှိဘူး၊ ယောကျ်ား, မိန်းမလည်းမရှိဘူး မဟုတ်လား။

"ယောကျ်ား, မိန်းမ မရှိပါဘူး ဘုရား"

ယောကျ်ား,မိန်းမ မရှိတော့ဘူးဆိုတော့ ဘာတွေပဲရှိပါလိမ့်။

"ရုပ်တွေ, နာမ်တွေပဲ ရှိပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီလို ရုပ်တွေ, နာမ်တွေပဲ ရှိတယ်ဆိုတာကို ခဏ, ခဏ နှလုံးသွင်းနော် သူတော်ကောင်းတို့ ... ရှုမှတ်တဲ့အခါလည်း ရှုမှတ်ပေါ့။ မရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တတွေကို နှလုံးသွင်းပါ။

ယောကျ်ား, မိန်းမတွေ မမြဲတာလား၊ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ မမြဲတာလား။

"ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ မမြဲတာပါဘုရား"

×××××××

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာက ဉာဏ်ပညာပြဌာန်းတယ်

စာအနေနဲ့တော့ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ။

မိမိတို့ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့... **'သဘော' လေးတွေကို တွေ့တယ်။**

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေဆိုတာ သူများက စာရေးထားလို့ ရုပ်,နာမ် လို့ ပြောတာ။

'ပထဝီ'ကို ရုပ်လို့ခေါ်တယ်၊ 'အာပေါ'ကို ရုပ်လို့ခေါ်တယ်၊ 'တေဇော'ကို ရုပ်လို့ခေါ်တယ်၊ 'ဝါယော'ကို ရုပ်လို့ ခေါ်တယ်၊ 'ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်'– ကို နာမ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါတွေဟာ ဘုရားဟောထားလို့, သံဃာတော်တွေကဟောထားလို့, စာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားလို့ ပြောရတာမဟုတ်လား။ စာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နာမည်တပ်ပေးထားတာ။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ မျက်စိမှိတ်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ဒီတစ်ကိုယ်လုံးဟာ–ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ, ရုပ်တွေ, နာမ်တွေလို့ အဲဒီလိုရွတ်ပြီး အော်နေရဲ့လား။

"အော်မနေရပါဘူးဘုရား"

ဘယ်လိုရှုမှတ်ရသလဲ။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, နာတယ်, ကိုက်တယ်လို့ ရွတ်မှတ်ရတယ် မဟုတ်လား။

ဘာနားနဲ့ နာရမှာလဲ သူတော်ကောင်းတို့ ...

"ဉာဏ်နားနဲ့ နာရမှာပါဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်နားနဲ့နာပါဆိုတာ–ဝိပဿနာဟာ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလိမ့်။

"ဉာဏ်, ပညာ ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်ဘုရား"

*** ဝိပဿနာက–'ဉာဏ်, ပညာ' ပြဋ္ဌာန်းတယ်။**

*** တကယ်အလုပ်လုပ်တော့–'သတိ' ပြဋ္ဌာန်းတယ်။**

တကယ် အလုပ်လုပ်တော့ 'သတိ' နဲ့ ရှုမှတ်ရတာနော်။ **လျှောက်ဝေဖန်နေလို့ရှိရင် တရားစဉ်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။**

လုပ်ငန်းစဉ်မှာ တရားစဉ်ဝင်ရှုပ်လို့ရှိရင် ဉာဏ် မတက်တော့ဘူး။

တကယ်အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ 'သတိ' ပြဋ္ဌာန်းတယ်။ ဒါကြောင့် **'သတိပဋ္ဌာန်'** လို့ ဘုရားဟောထားတာ၊ ပညာပဋ္ဌာန်လို့ မဟောဘူး ...။

'သတိ' က အရေးကြီးလို့ သတိပဋ္ဌာန်လို့ဟောတာ၊ နောက်မှ **'ပညာ'** က လိုက်တာ။

ဒီသတိပဋ္ဌာန်အားလုံးကို ခြုံမိဖို့အတွက်–

အားမထုတ်ခင်ကတည်းက ဒိဋ္ဌိပယ်ဖို့၊ အားထုတ်တဲ့အခါ ရှုးရှုးစိုက်စိုက်ရှုဖို့၊ ပျက်တာကို ညွတ်ကြည့်ဖို့။ အဲဒါ ပညာပါတယ်။

ဒါကြောင့် အားလုံးကိုခြုံလိုက်တော့ 'ပညာ' ပြဋ္ဌာန်းတယ်။

အဲဒီတော့ ပညာပြဋ္ဌာန်းတဲ့ဝိပဿနာတရားကို နာတဲ့အခါမှာ ပညာဉာဏ်နဲ့ နာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေလို့တော့ ခန္ဓာကြီးက ဘယ်ပြောမလဲ။

ပူတယ်, အေးတယ်, တင်းတယ်, လျော့တယ်, နာတယ်, ကိုက်တယ်, ယားတယ် ဒါတွေဟာ အကုန်လုံး 'ရုပ်တရား' တွေပဲ။

ဖောက်ပြန်နေတာက ရုပ်တရားပဲ။ သွားသိနေတာက ဘာတရားပါလိမ့်။

"နာမ်တရားပါဘုရား"

ပြောတော့သာ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေလို့ပြောရတာ၊ **တကယ် တွေ့တာက 'သဘော' တွေကို တွေ့တာ။**

ပူတဲ့သဘောလေးတွေ, လှုပ်တဲ့သဘောလေးတွေ, မာတဲ့ သဘောလေးတွေ, တောင့်တင်းတဲ့သဘောလေးတွေ, နာတဲ့ သဘောလေးတွေ, ကိုက်တဲ့သဘောလေးတွေ, ရွတဲ့သဘောလေး တွေ, မွတဲ့သဘောလေးတွေ။

အဲဒီ 'သဘော'လေးတွေကို တွေ့နေတာဟာ–ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေကို တွေ့နေတာပဲ။

အဲဒီလှုပ်ရှားတာလေးတွေ၊ မာတာ, ပျော့တာတွေဟာ– **ရုပ်တရားတွေပေါ့**။ သွားတွေ့တာက–**နာမ်တရား**။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ တွေ့နေတာ တရားတွေ့တာပဲ။

တရားတက်တာ မရောက်သေးဘူးနော်။

တရားတွေ့, တရားတက်, တရားဆုံး– ဒီလိုသွားရတာ။

http://www.dhammadownload.com

ပထမ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့-**'သဘော'ကို တွေ့မယ်။**

တွေ့ပြီးတော့မှ တရားသဘောအရ- ဉာဏ်စဉ်တက် သွား ရမှာ။

ပြီးတဲ့အခါကျမှ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့- ချုပ်ဆုံးတဲ့နေရာ ရောက်ရမှာ။

*** 'တွေ့' မှ 'တက်' လို့ရတာ။ ***

ဘာမှမတွေ့ဘဲနဲ့ တက်သွားတော့ စိတ်ကူးယဉ်အတက်ကြီး ဖြစ်နေတာ။

'သဘော' တွေကို မတွေ့သေးဘဲနဲ့ ... 'ပျက်ကုန်ပြီ', အကုန်လုံး 'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ'တွေပဲ ဆိုတော့- အဲဒါ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး တက်သွားတာ။

ဒီလိုတရားတွေကိုတွေးတာ ... ကုသိုလ်တော့ ရပါတယ်။ **တကယ်ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်ဘူး။**

ဥပမာ-မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်၊ လက်ဖျစ်တတွက် အတွင်းမှာ ရုပ်ကကုဋေငါးထောင်ချုပ်တယ်, နာမ်ကကုဋေတစ်သိန်း ချုပ်တယ်-ဆိုတာ မမှန်ဘူးလားသူတော်ကောင်းတို့ ...။

"မှန်ပါတယ်ဘုရား"

မှန်ပေမယ့် သူတော်ကောင်းတို့ တကယ်တွေ့ရဲ့လား။

"မတွေ့ပါဘူးဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်တွေ့မလဲ၊ ဒါဟာ ဘုရားတွေ့တဲ့ဟာပဲ။

မိမိတို့က အဲဒီသဘောတရားတွေ ပျက်နေတာကို ငါးထောင်တွေ, တစ်သိန်းတွေ မတွေ့ရင်တောင်မှ– **တရစပ်ကြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပျက်နေတာကို သိနိုင်အောင် 'သဘောတရားတွေကို စ,ရှုရတယ်'**

ရုပ်ဓာတ်, နာမ်ဓာတ်, ပရမတ် သဘောတွေကို သိတော့မှ တဖြည်းဖြည်း တက်သွားလို့ရတာ။

ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။

သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။

ဖြစ်ပျက်မြင်မှ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ၊ မုချဖြစ်နိုင်သည်။

ငြီးငွေ့ပါမှ၊ ဝိရာဂ၊ မုချရနိုင်သည်။

မဂ်ဖိုလ်ရမှ၊ ပါယ်လေးဝ၊ မုချလွတ်မြောက်မည်။

ဒါဟာ တရားစဉ်လေးပဲ၊ အဲဒါလေးကို မှတ်ထားရမယ်။ တရားစဉ်မှာ မဂ်ဖိုလ်ရမှဆိုတာ ကိုယ်ရသေးတာမဟုတ်ဘူး နော်။ ရရင်ဖြစ်နိုင်တာကို ရေးထားတာ။

ဖြစ်ခိုက်ရှုမှဆိုတာ–'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'ကို မှတ်တာ 'ဖြစ်ခိုက်'ပဲ။

မြင်ခိုက်; ကြားခိုက်, နံခိုက်, စားခိုက်, ဖောင်းခိုက်, ပိန်ခိုက်, ကွေးခိုက်, လှမ်းခိုက်, ချခိုက်, ယားခိုက်, နာခိုက်, စိတ်ကူးခိုက်, စဉ်းစားခိုက်, ကြံစည်ခိုက်, ထခိုက်, ထိုင်ခိုက်, လှည့်ခိုက်။ 'ဖြစ်ခိုက်'ဆိုတာ 'ပစ္စုပ္ပန်'ကို ပြောတာနော်။

http://www.dhammadownload.com

'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' အံကိုက်ကျရင် အဲဒါ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တာပဲ။

မြင်တာနဲ့, မြင်တယ်လို့မှတ်တာနဲ့၊ ကြားတာနဲ့, ကြားတယ်လို့မှတ်တာနဲ့၊ ဖောင်းတာနဲ့, ဖောင်းတယ်လို့မှတ်တာနဲ့၊ ပိန်တာနဲ့, ပိန်တယ်လို့မှတ်တာနဲ့၊ ကြွတာနဲ့, ကြွတယ်လို့မှတ်တာနဲ့၊ လှမ်းတာနဲ့, လှမ်းတယ်လို့မှတ်တာနဲ့၊ ချတာနဲ့, ချတယ်လို့မှတ်တာနဲ့ တစ်ခါတည်း အံကိုက်ကျနေရမယ်။ ပထမတော့ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်ဘူးပေါ့ဗျာ၊ နောက်တော့ တည့်သွားတယ်။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'မှတ်နိုင်တာက အကြောင်း၊ 'သဘော' လေးတွေသိတာက အကျိုး။

'သဘော'လေးတွေဆိုတာ 'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ'ကို ပြောတာ၊ ရုပ်သဘော, နာမ်သဘောလေ ...။ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောက ရုပ်တရား၊ ခံစားတာတို့, မှတ်သားတာတို့, တိုက်တွန်းတာတို့, သိတာတို့က နာမ်တရား။

အဲဒီ 'သဘော'လေးတွေကို သိတာက အကျိုး၊ 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'မှတ်နိုင်တာက အကြောင်း၊ အကြောင်းရယ်, အကျိုးရယ်, ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှတဲ့။

အဲဒီအကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ သိထားပြီး၊ ရုပ်တွေနာမ်တွေကိုမြင်အောင် ဘယ်လိုမှတ်မလဲဆိုတော့—

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' မှတ်နိုင်မှ မြင်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ' ကို မမြင်သေးဘဲနဲ့ 'ဖြစ်ပျက်' တို့၊ 'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ'တို့ ကျော်လုပ်လိုက်ရင် သေသေချာချာ မြင်နိုင်ပါ့မလား။

"မမြင်နိုင်ပါဘူးဘုရား"

တရားနာထားလို့ သိတာပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ်တိုင် မသိဘူး။

'ဖြစ်ခိုက်'ဆိုတဲ့'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'ကို ရှုနိုင်မှ–'သဘော' ကို သိမယ်။

အဲဒီ'သဘော'သိပြီးမှ ဆက်သွားရအုံးမယ်။

<u>ဝိပဿနာမှာ အဆင့်သုံးဆင့်ရှိတယ်။</u>

၁။ 'ပေါ်တာ'ကို အရင်သိရမယ်။

၂။ 'ပေါ်တာ' သိမှ 'ပျောက်တာ'သိမယ်။

၃။ 'ပေါ်တာ–ပျောက်တာ'သိပြီးမှ 'ပျက်တာ' သိမယ်။

'သဘော' သိဖို့အတွက် 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' မှတ်ရမယ်၊ 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'ကို မှတ်နိုင်ဖို့အတွက် 'ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး' လှုပ်ရှားရမယ်။

လှုပ်ရှားမှုရှာ၊ လှုမဓာ၊ တူစွာကျင့်ရမည်။

ဝိပဿနာ ရှုမယ်ဆိုရင်တော့ ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးပြုလုပ်မှ အမှတ်က လိုက်နိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ နှေးရပါလိမ့်။

"ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်လို့ပါဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

'နေးနေး' ပြုလုပ်တာက အကြောင်းဆိုရင် 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' ရှုမှတ်နိုင်တာက အကျိုး။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' ရှုမှတ်နိုင်တာက အကြောင်းဆိုရင် ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ 'သဘော' သိတာက အကျိုး။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ 'သဘော' သိသွားပြီဆိုရင် ဝိပဿနာနယ်ကိုရောက်ပြီ။ ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို ရှုတာ။

စာလိုပြောတော့ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကိုရှုတာ၊ လက်တွေ့ကျတော့ 'သဘော'တွေကို ရှုတာ။

'လှုပ်ရှား' နေတာတွေဟာ 'သဘော' တွေမဟုတ်လား ... သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"လှုပ်ရှားနေတာ သဘောတွေပါဘုရား"

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ် ဆိုတာ နာမည်တပ်ထားတာ။ အကုန်လုံး 'လှုပ်ရှား'တဲ့ သဘောတွေပဲ။

ရင်ထဲမှာ ကောင်းတာတွေ, မကောင်းတာတွေကို ခံစားတာ မရှိဘူးလား။ အဲဒါလည်း 'ခံစားတဲ့သဘော'ပဲ။

လှုပ်ရှားတာက 'ရုပ်သဘော'။ ကောင်း, မကောင်း ခံစားတာတွေက 'နာမ်သဘော'ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်တာတွေလဲ မရှိဘူးလား၊ **အဲဒါလဲ–'မှတ်သားတဲ့ သဘော'ပဲ။** သညာက မှတ်တာ၊ **မှတ်သားတယ်–ဆိုတာ 'နာမ်သဘော'ပေါ့။**

ရေးတာကျတော့ ရုပ်ရော, နာမ်ရောပါတယ်။ ရေးချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့်ရေးတဲ့ ရုပ်တွေက လှုပ်ရှားရတာမဟုတ်လား။

ရေးချင်တာက နာမ်၊ ရေးတဲ့ဟန်က ရုပ်။

သူမဟုတ်, ငါမဟုတ်၊ ရေးဟာ **နာမ်နဲ့ရုပ်။**

ဘယ်သူတွေ ရေးနေတာပါလိမ့်။

"ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ ရေးနေတာပါဘုရား"

ဟောတာကရော ဘယ်သူတွေ ဟောနေပါလိမ့်။

"ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ ဟောနေတာပါဘုရား"

တရားနာတာရော ဘယ်သူတွေ နာနေပါလိမ့်။

"ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ တရားနာနေပါတယ်ဘုရား"

ဝေယျာဝစ္စတွေရော ဘယ်သူတွေ လုပ်နေပါလိမ့်။

"ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ လုပ်နေတာပါဘုရား"

အဲဒီလိုကိုမြင်နေရမယ်၊ ဒါကို ထပ်ကာ, ထပ်ကာ ဘာဖြစ်လို့ ပြောရသလဲဆိုတော့ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား ကြီးရဲ့ တရားအားထုတ်နေတဲ့သူတွေကို တချို့က ရုပ်တွေ,

http://www.dhammadownload.com

နာမ်တွေ မသိဘဲ အားထုတ်နေကြတာပါလို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေသိတော့ ဘာပြတ်မလဲ။

"ဒိဋ္ဌိပြုတ်ပါတယ်ဘုရား"

သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်တယ်။ ဒါဟာ 'ဉာတပရိညာ'နဲ့ ဖြုတ်နေတာပဲမဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ပြီးမှ အားထုတ်နေတာ၊ မဖြုတ်ဘဲနဲ့ အားထုတ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ တရားစခန်း စ,ဖွင့်ကတည်းက ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ စပြောခဲ့တာ မဟုတ်လား။ အဲဒါ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ပေးနေတာပဲ။

အခုတရားနာနေတာ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေနာနေတာဆိုတော့ ငါ, သူ ပါသေးရဲ့လား။

"မပါ, ပါဘူးဘုရား"

အဲဒါဒိဋ္ဌိပြုတ်သွားတာပဲ၊ ဒါ'ဉာတပရိညာ'နဲ့ဖြုတ်တာလေ။

ရှုမှတ်ပွားများပြီးတော့ 'သဘော'လေးတွေကို သေသေချာချာ သိပြီး ပြုတ်သွားတာက 'တီရဏပရိညာ'။

ဖောင်းတာက 'ရုပ်တရား'၊ မှတ်တာက 'နာမ်တရား'။

ဩော် ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲရှိပါလားလို့ သိပြီးပြုတ်သွားတာက 'တီရဏပရိညာ'။ အခုလိုဟောရင်း, နာရင်းနဲ့ ပြုတ်တာကျတော့ 'ဉာတပရိညာ'။

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီတို့ ဒိဋ္ဌိပြုတ်တယ်ဆိုတာက–'တီရဏပရိညာ'နဲ့ ပြုတ်ထားတာဗျ။ ဒိဋ္ဌိကို ခဏ,ခဏပြုတ်နေတာပဲ။ ဒါကိုလည်း သိထားရမယ်နော်။

ငါ မှတ်နေတာ, ငါ့ဝမ်းဗိုက်ကြီးမှာ မှတ်နေတာဆိုရင်တော့ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ဘူး၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မင်းတို့နည်းတွေ ဘာမှမဖြစ် တာပေါ့လို့ သူများပြောစရာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ဝမ်းဗိုက်မှာ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် လို့မှတ်တယ်ဆိုတာ–ပြောတာ့ကတော့သည်အတိုင်း ပြောရပါ တယ်။ ရင်ထဲမှာ သိတာကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။

ရှုမှတ်နေတာကလည်း–'သတိ, ပညာ'နဲ့ရှုမှတ်နေပါတယ်။

အရှုခံကလည်း– 'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ' ဖြစ်ပါတယ်။

'လှုပ်ရှားတဲ့ သဘော'လေးရယ်, 'မှတ်တဲ့သဘော' လေး ရယ်–တွေကို သိနေပါတယ်။

'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'ကလေးက 'ရုပ်တရား'၊ 'မှတ်တဲ့ သဘော' ကလေးက 'နာမ်တရား'။

ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို သိပါတယ်။ ဒီလို ကျကျနနပြောပြနိုင်ရမယ်။ ယောဂီတို့အနေနဲ့လည်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ဒီလိုသိနေကြပြီ မဟုတ်လား။

"သိနေပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ဖောင်းတက်လာတဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောကလေးက ဘာတရားလဲ။

"ရုပ်တရားပါဘုရား"

ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်လိုက်တာက–

"နာမ်တရားပါဘုရား"

တကယ်အရှိအမှန်က ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ။ ယောက်ျားတွေ, မိန်းမတွေ ဆိုတာက ပညတ်ထားတာ။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေပဲလို့ ထပ်ကာ, ထပ်ကာ နှလုံးသွင်းနေရမယ်နော် ...။ နှလုံးသွင်းမှားသွားရင် တောက်လျှောက်သွားရော။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အစကတည်းက နှလုံးသွင်းမှန်မှ ...။

'ဖြစ်ခိုက်' ရှုတာက အကြောင်းဆိုရင်၊ 'သဘော' သိတာက အကျိုး။

ဒီသဘောလေးတွေကို မြင်အောင် တစ်နေရာတည်း စိုက်မမှတ်နဲ့၊ ဝိပဿနာဆိုတာ– **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** မှတ်ရတယ်။

'ပညတ်'တွေကို ခွါပြီးတော့ 'အနိစ္စ' အစရှိသော အခြင်းအရာအားဖြင့်– အထူးထူးအပြားပြား ရှုတတ်၏၊ မြင်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် 'ဝိပဿနာ' မည်၏။

ဒါက စာသဘောနဲ့ပြောတာ ...။ အဓိက, က အလုပ်နဲ့သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်နေရာတည်း စိုက်ပြီး မှတ်ရမှာလား၊ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ မှတ်ရမှာလား။

"ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ မှတ်ရမှာပါဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ မှတ်ပါ ... ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်ချည်း စွဲမထားနဲ့။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်ရင်း– ကြားတာတွေ, မြင်တာတွေ ပေါ်လာရင် .... အဲဒီ ထင်ရှားပေါ်လာတာတွေကို လိုက်မှတ်ပါ။

အဲဒီလိုထင်ရှားပေါ်ရာလေးတွေကို ဘာကြောင့် လိုက်ပြီး မှတ်ရသလဲဆိုတော့– **'သဘော'လေးတွေအပေါ်လည်း ရောက်အောင်၊ အဲဒီ 'သဘော'လေးတွေ 'ပြောင်း, ပြောင်း' သွားတာလဲ သိအောင်...**

*** ဝိပဿနာဆိုတာ– ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ 'အပျက်'ကို မြင်မှ ဝိပဿနာဖြစ်တာ။**

**** အဲဒီ 'အပျက်'ကို မြင်အောင်လို့– 'အဖြစ်'ကို လိုက်မှတ်ရတယ်။**

ဥပမာ– သူတော်ကောင်းတို့ အခုလို အလုပ်အကိုင်ကောင်းတွေရတယ်– ဆိုတာ နဂိုက အထိုက်အလျောက် ပညာတွေ တတ်ခဲ့လို့။ အဲဒီအဆင့်ရောက်လာဖို့ကို 'က–ကြီး, ခ–ခွေး' က စ,သင်ခဲ့ရတာ။ 'က–ကြီး, ခ–ခွေး' က စ,မသင်ရင် အခုလို ပညာတွေ တတ်ပါ့မလား။

အဲဒီလိုပဲ– **'အပျက်'ကိုမြင်ဖို့ဆိုတာ 'သဘော'က စ, ကြည့်ရတယ်။**

'သဘော' မြင်အောင်'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'မှတ်နိုင်မှ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလို 'သဘော' လေးတွေ ဖြစ်လာတာကို စ,မြင်မှ– ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ 'အပျက်' ကို မြင်မှာ။

'သဘော'မဟုတ်ဘဲနဲ့–ဗိုက်ကြီးပဲ, ခါးကြီးပဲ, ငါ့ခြေထောက်ကြီးက နာတယ်, ငါ့ပေါင်ကြီးက နာတယ်, ငါလာတယ်, ငါသွားတယ်, ငါစားတယ် ဆိုပြီး ယောကျ်ား, မိန်းမတွေရဲ့ အကောင်အထည်လိုက်ကြီး မြင်နေရင်၊ ပျက်တာမြင်တယ်ပဲ ပြောအုံး၊ အဲဒီအကောင်လိုက်, အထည်လိုက်ကြီးတွေရဲ့ ပျက်တာတွေ, ပြောင်းတာတွေဆိုတော့ ပရမတ်ပေါ် ဉာဏ်ရောက်ပါ့အုံးမလား။

"ပရမတ်ပေါ် မရောက်ပါဘူးဘုရား"

'ပရမတ်'ပေါ် မရောက်ရင် 'ဝိပဿနာဉာဏ်' မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါ 'သံဝေဂဉာဏ်' အဆင့်ပဲ ရှိတယ်။

သံဝေဂဉာဏ်လည်း အရေးကြီးတယ်၊ သံဝေဂဉာဏ်ကို ပယ်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင်လို့ သေသေချာချာ ခွဲပြီးပြောတာ။

'သဘော'ပေါ် ဉာဏ်ရောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

တချို့ယောဂီတွေက တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ မျက်စိမှိတ်ထားပါလို့ ပြောတာကို မျက်စိဖွင့်ကြည့်တတ်တယ်။ တချို့ တရားရိပ်သာတွေက မျက်စိဖွင့်ပြီး ထိုင်ခိုင်းတာလည်း ရှိသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မျက်စိဖွင့်ထားတော့ ဟိုဟာ, သည်ဟာတွေ မြင်နေရတော့ 'အာရုံ'တွေက ပြားမနေဘူးလား။

"အာရုံတွေ ပြားနေပါတယ်ဘုရား"

မျက်စိမှိတ်ထားတာတောင် 'အာရုံ'ကို တည်အောင် မနဲလုပ်နေရတာ။ မျက်စိမှိတ်ထားပြီး လျှောက်ကြည့်တာတွေတောင် ရှိသေးတယ်။ မျက်စိဖွင့်ထားတော့ ဟိုဟာမြင်, သည်ဟာမြင်နဲ့ ဆိုတော့ သမာဓိက တော်ရုံနဲ့ ဘယ်ရတော့မလဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ 'ပကတိမျက်စိ'ကို မှိတ်ပြီး၊ 'ဉာဏ်မျက်စိ' ကို ဖွင့်ပါလို့ပြောတာ။ ဉာဏ်မျက်စိဆိုတာ စိတ်ကူးလို့မြင်တာ, စဉ်းစားလို့မြင်တာ, ဆင်ခြင်လို့မြင်တာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

'ဉာဏ်မျက်စိ'ကိုဖွင့်ဆိုတာ–ပရမတ်ဖြစ်တဲ့ 'ရုပ်သဘော, နာမ်သဘော'တွေကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တာကို ပြောတာ။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကို စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ စိတ်ဝင်တစား ကြည့်ပါ။ ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်ပါ။

သူတော်ကောင်းတို့ ... ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်နဲ့ စိုက်ကြည့်စမ်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ– နွေးနွေး, ထွေးထွေးလေးတွေ၊ တင်းတင်း, ရင်းရင်းလေးတွေ၊ မာနေတာလေးတွေ၊ ပျော့နေတာလေးတွေ၊ အဲဒါလေးတွေကို မတွေ့ရဘူးလား။

"တွေ့ရပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို 'ခန္ဓာ့သဘော' တွေကိုသိတာ 'နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း' ပဲ။

အဲဒီ 'သဘော' လေးတွေမြင်လာပြီဆိုရင်–

ပထမ 'သဘော' လေးတွေ 'ပေါ်တာ' ကိုသိမယ်။

'ပေါ်လာတာ'ကို သိပါများလို့ရှိရင် 'ပျောက်တာ'ကိုပါ သိလာလိမ့်မယ်။

အစတုန်းက 'ပေါ်တာ' လေးတွေကို သိနေရာကနေပြီး နောက် 'ပျောက်တာ'ကိုပါ သိလာတော့–**'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'** ကို မြင်လာမယ်။

'ပေါ်တာ' သိလိုက်, 'ပျောက်တာ' သိလိုက်ဆိုတော့– 'ပေါ်တာနဲ့ ပျောက်တာ'တွဲပြီးသိလာတယ်။

**** အဲဒါကို 'ဖြစ်ပျက်' မြင်တယ်လို့ခေါ်တာ။**

နောက်ပိုင်း ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ ဉာဏ်တွေရင့်သွားတော့–

**** 'အပျက်'ချည်းပဲ မြင်မယ်။**

နောက်ကျတော့ ...

**** 'ဖြစ်ပျက်မုန်း'ပြီး၊ 'ဖြစ်ပျက်ဆုံး'သွားတယ်။**

ပြောတာကတော့ ခဏလေးပဲ၊ လုပ်တာကျတော့ လနဲ့, နှစ်နဲ့ ချီလုပ်ရတာ။

*** အခြေခံအနေနဲ့ ပထမဆုံးမှာ–'သဘော'သိဖို့လိုတယ်။**

http://www.dhammadownload.com

'သဘော'သိဖို့အတွက် 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'လည်း မှတ်ရတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားရတယ်။

ဥပမာ– သူတော်ကောင်းတို့အနေနဲ့ ကိုယ်သဘောကျတဲ့ ပစ္စည်းကလေးတစ်ခုကို လိုချင်ရင် သေသေချာချာ မကြည့်ရဘူးလား။

"သေသေချာချာကြည့်ပါတယ်ဘုရား"

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပစ္စည်းကလေးရဲ့ အမျိုးအစား မှန် မမှန်, ကောင်း မကောင်း, ပစ္စည်းစစ် မစစ် သေသေချာချာကြည့်ရတယ် မဟုတ်လား။

အဲဒီလိုပဲ ... သူတော်ကောင်းတို့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို လိုလားတယ်မဟုတ်လား။

"မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို လိုလားပါတယ်ဘုရား"

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် လိုလားရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားကြည့်ရတယ်။ ကြည့်နိုင်ဖို့အတွက် မှတ်ပေးရတယ်။

မှတ်ပေး, မှတ်ပေး–ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်နိုင်အောင်လို့ ... ခန္ဓာကိုယ်ကိုကြည့်တယ်–ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တာ၊ **'သိအောင် ကြည့်တာ'**။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့'သဘော'တွေကို သိအောင်။ ဒါကိုပြောတော့ ကြည့်ပါလို့ ပြောသော။ **ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို 'ဉာဏ်နဲ့သိအောင်' ကြည့်ရမှာ။**

http://www.dhammadownload.com

လမ်းသွားရင်း ... ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဉာဏ်စိုက်ပြီး သွားရင် လှမ်းတော့ လှမ်းတာပဲ၊ လှမ်းတာလေးတင် မှတ်မနေနဲ့။ ခြေထောက်တစ်ခုလုံးမှာ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ရွရွ၊ မွမွဖြစ်တာလေး တွေကနေစ,ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို စိတ်တည်ကြည်နေရင် ကြည့်လို့ ရတယ်။ စိတ်က သိပ်ပြီး တည်ငြိမ်မှုမရှိသေးဘူး ဆိုရင်တော့ လှမ်းတာပဲမှတ်အုံး။

သမာဓိအားမကောင်းသေးတဲ့ အစသမားဆိုရင်–တွန်းမှတ်။ ဖြစ်တာတွေ, ပျက်တာတွေ ဘာမှမလုပ်နဲ့အုံး၊ မှတ်ရုံပဲမှတ်အုံး။

သမာဓိအထိုက်အလျောက်ကောင်းလာပြီဆိုရင်–

မှတ်လည်းမှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်းကြည့်ပါ။

ကြည့်ပါ– ဆိုတာ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ခိုင်းတာ။ သိအောင်လို့။

နောက်ပိုင်း တော်တော်လေးရင့်ကျက်လာပြီဆိုရင် ဘယ်လိုပဲနေနေ သမာဓိကတည်နေတယ်။

အဲဒီလို မှတ်လို့ကောင်းနေပြီဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြုံကြည့်ရတယ်။

အဲဒီအခါ မှတ်တာနဲ့ကြည့်တာ နှစ်မျိုးမှာ ကြည့်တာကို များပေးရတယ်။ **မှတ်လို့လည်းရတယ်၊ ကြည့်လို့လည်းရတယ်။**

တစ်ကိုယ်လုံးမှာ– ရွရွ, ရွရွ၊ မွမွ, မွမွ၊ လှုပ်လှုပ်, လှုပ်လှုပ် တွေ အကုန်မြင်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ် မြင်တာတွေကို သူများလျှောက်ပြောနေစရာမလိုဘူး။ တကယ်မလုပ်တဲ့လူတွေက ကိုယ်တွေ့တာတွေကို သူတို့မမြင်တဲ့ အခါကျတော့ ... ကိုယ်ပြောတာတွေကို အလကားသက်သက် အမှားတွေလာပြောနေတာပါ–ဆိုပြီး အထင်သေးတတ်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်က အယူအဆချင်း တူချင်မှတူတာ။

တချို့ကလည်း အဲဒီလောက်မြင်တာကို မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီလို့ ပြောချင်ပြောတာ။ တရားတွေရင့်ကျက်လို့ ဒီလိုမျိုး တွေ့လာတာဆိုပေမယ့် အများကြီးလိုသေးတယ်။ အကောင်းဆုံး ကတော့ ဘယ်သူမှလျှောက်မပြောဘဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကြိုးစားပါ။

ကိုယ့်ကိုတရားစစ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြဆရာတော်ထံမှာပဲ လျှောက်ပါ။ ကိုယ်ဖြစ်တာကို ဖြစ်တဲ့အတိုင်း၊ မြင်တာကို မြင်တဲ့ အတိုင်းလျှောက်တာ အပြစ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်အချင်းချင်းဆိုရင်တော့ တော်ရုံတန်ရုံဟာကို မပြောရဘူး။ သံဃာတွေဆိုရင် မပြောမိဖို့ကို ပိုပြီးထိန်းသိမ်းရတယ်။

ကိုယ်က သူများကို ပြောလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်တွေ့တာက မှန်နေပေမယ့် တစ်ဖက်သူက လမ်းလွဲနေတယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ကိုယ်ကစိတ်ခတ်ကျရော ... ။ ကိုယ် တကယ်တွေ့ထားတာကို ပြောမယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က တကယ်အလုပ် လုပ်ထားတာ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ သေသေချာချာ ကြည့်အုံး။ တရားကို တကယ် သိမထားသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သွားပြောလိုက်မိလို့ရှိရင် ကိုယ်ပဲ

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ခါတ်ကျလိမ့်မယ်။ သူမှ နားမလည်ဘဲ၊ ကိုယ် ပြောတာကို သူကဘာမှဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးလို့မရဘူး။ ကိုယ်သွားပြောတဲ့သူက အမှန်တကယ်တရားမသိဘဲ လျှောက်ပြောလိုက်ရင် ကိုယ်က မှန်နေပေမယ့် စိတ်ခါတ်ကျသွားတတ်တယ်။ ဒီအချက်ကလေးတွေဟာ သူတော်ကောင်းတို့အတွက် အရေးကြီးလို့ ပြောနေတာ။

တရားရိပ်သာတွေမှာ ခဏလောက် အားထုတ်ပြီး ပြန်သွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဦးဇင်းတို့က နမြောတယ်။ ရသင့်ရထိုက်ပါလျက်သားနဲ့ မရရှာဘူးဆိုတာ သနားဖို့ကောင်းတယ်။ ယောဂီဆိုတာ အထိုက်အလျောက် ပါရမီရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပဲ၊ ကြိုးစားရင် ရနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ ဒါပေမဲ့ များသောအားဖြင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေကြတယ်၊ အင်မတန်အဖိုးတန်တဲ့အချိန်တွေကို စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ ဖြုန်းပစ်လိုက်ရော။ အဲဒီတော့ ရသင့်ရထိုက်တာတွေ မရတော့ဘူး။

'ဖြစ်ခိုက်' ရှုတာက အကြောင်း၊ 'သဘော' သိတာက အကျိုး။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ 'သဘော' လေးတွေပဲ ရှိတယ်ဆိုတာ ရှုမှတ်လို့ သေသေချာချာသိပြီးပြီဆိုလို့ရှိရင် သွားတာ၊ လာတာက အစ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ဉာဏ်စိုက်ထား၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်နေတာပဲဆိုပြီး အမှတ်လည်း ဖြုတ်မပစ်နဲ့အုံးနော်၊ 'မရွှိမပင္ဒိပဒါ' အရေးကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမှတ်ဖြုတ်ပစ်ရင်လည်း မှားရော ... စိတ်ကူးယဉ်တွေ ဖြစ်လာပြီး စိတ်တွေ လွင့်သွားလိမ့်မယ်။

အမှတ်လည်း မဖြုတ်နဲ့၊ အမှတ်သက်သက်ကြီးလည်း မှတ်မနေနဲ့။

*** မှတ်လည်း မှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်း ကြည့်ပါ။**

ကြည့်ပါ– ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ 'သဘော'လေးတွေကို သိအောင်ကြည့်ဖို့ပြောတာ။ နဲနဲပဲ ကြည့်ကြည့်, များများပဲကြည့်ကြည့်၊ ကြည့်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ထား။

ဥပမာ– အင်္ဂလိပ်စကားပြောသင်တဲ့သူတွေ စ,စချင်း ပြော တတ်ရဲ့လား။

"မပြောတတ်ပါဘူးဘုရား"

အလေ့အကျင့်လုပ်ပြီး ကိုယ်ကလည်း ပြောလိုက်၊ သူများ ကလည်း ရယ်လိုက်နဲ့ နောက်တော့ ပြောတတ်သွားတာပဲ မဟုတ်လား။

အဲဒီလိုပဲ အစပိုင်းမှာတော့ ဘယ်ရမလဲ၊ အစပိုင်းမှာ ဘာမှ မမြင်ရလဲ အခုပေးထားတဲ့နည်းလမ်းအတိုင်း အလေ့အကျင့် လုပ်ပြီး ကြည့်ပေး။ မှောင်မည်းနေတာမြင်လဲ အဲဒီမှောင်မည်း နေတာကိုပဲ အလေ့အကျင့်လုပ်ပြီး ကြည့်ပေး၊ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ခဏ, ခဏ ကြည့်ပေး။

http://www.dhammadownload.com

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်နေရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်ပေး။

လောကီဥပမာအနေနဲ့ ပြောပါအုံးမယ်။ ယောဂီတို့ ကိုယ့်မျက်နှာကို ခဏ, ခဏ ပြင်ဆင်ခြယ်သ,တယ် မဟုတ်လား။

"မှန်ပါတယ်ဘုရား"

ပြင်ဆင်ခြယ်သရင်း ... ကိုယ့်မျက်နှာကို မှန်ထဲမှာ ခဏ, ခဏကြည့်ရတယ်မဟုတ်လား။ ဒါက လောကီမှာ လုပ်ရတာကို ပြောတာ။

လောကုတ္တရာအလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာလဲ အဲဒီအတိုင်းပဲ။ လောကီမှာလုပ်တာကတော့ ... ခန္ဓာကိုယ်ကို မှန်ထဲမှာ ပကတိမျက်စိနဲ့ကြည့်တယ်၊ လောကုတ္တရာအလုပ် လုပ်တဲ့အခါကျတော့- **ခန္ဓာကိုယ်ကို 'ဉာဏ်မျက်စိ'နဲ့ သေသေချာချာကြည့်ရတယ်။**

လောကုတ္တရာအလုပ်က ဘာလဲဆိုတော့ ... မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့အတွက်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြနေတဲ့- လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ, ပူတာလေးတွေ, အေးတာလေးတွေ, ရှတာလေးတွေ, မွတာလေးတွေကို ကြည့်ရတယ်။

အဲဒါရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေ။ အဲဒါတွေကိုတွေ့တာဟာ တရားတွေကို တွေ့တာပဲ။

အစတုန်းက တွေ့တာက- ပေါင်ပဲ, ခါးပဲ, လက်ပဲ, ခြေထောက်ပဲ, ငါ့မိတ်ဆွေပဲ, ငါ့ရန်သူပဲ, ဘယ်သူဘယ်ဝါပဲ, ဘယ်သူ့သားသမီးပဲ၊ ဒါလောက်ပဲ တွေ့နေတာ။

http://www.dhammadownload.com

အခုတွေ့တာက– ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပူတဲ့သဘောလေးတွေ၊ အေးတဲ့သဘောလေးတွေ၊ လှုပ်တဲ့သဘောလေးတွေ၊ ရှုတဲ့သဘောလေးတွေ၊ တင်းတဲ့သဘောလေးတွေ။ ပျော့တဲ့သဘောလေးတွေ၊ မာတဲ့သဘောလေးတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာသလိုဖြစ်တာလေးတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းသလို ဖြစ်တာလေးတွေ။ အဲဒါတွေကို စိတ်ဝင်တစားကြည့်ပေးရတယ်။

မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်။

တချို့ယောဂီတွေဟာ များသောအားဖြင့်– မှတ်တော့မှတ်တယ်၊ မကြည့်ဘူး။

ကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့လဲ– သမာဓိမရှိဘဲကြည့်တော့ စိတ်တွေ လွင့်ကုန်ပြန်ရော ...။ စိတ်တွေလွင့်နေတော့ ဘာမှမတွေ့ဘူး။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်က အခြေခံအနေနဲ့မှတ်တာ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်မှတ်ရင်းနဲ့ 'ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ' မှတ်ရမှာမဟုတ်လား။

'ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာမှတ်ရမှာပါဘုရား''

'ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ'ကို မှတ်ရုံတင် မဟုတ်ဘူး။ 'ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ'လည်းမှတ်၊ ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံးကိုလည်း ဖြန့်ပြီးကြည့်။ ကိုယ့်စိတ်အင်အားနိုင်ရင် နိုင်သလောက် လှည့်ပတ်ကြည့်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်မတည်ငြိမ်သေးဘူးဆိုရင် .... ခပ်သွက်သွက်လေး မှတ်ရုံတင်မှတ်။ ထိတဲ့နေရာကလေးကို စိုက်ပြီးမှတ်ပေး။ စိတ်ထွက်ရင်လည်း စိတ်ထွက်တာတွေကို လိုက်မှတ်။ စိတ်က နဲနဲတည်ငြိမ်လာပြီး 'သတိ, သမာဓိ'တွေကောင်းပြီး မှတ်အားတွေ ကောင်းလာပြီဆိုရင်–အဲဒီထိတဲ့နေရာကလေးရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ချဲ့ကြည့်၊ နောက်ထပ် တစ်ကိုယ်လုံးကို တတ်နိုင်သလောက် ချဲ့, ချဲ့, ချဲ့, ချဲ့ပြီး ကြည့်ရတယ်။

မှတ်တာလည်း မှတ်နေ၊ မှတ်တာကို မပျက်စေနဲ့နော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။ **မှတ်တာပျက်သွားရင် စိတ်ကူးယဉ် သွားလိမ့်မယ်။**

သမာဓိကောင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ... ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်ပေး။

သမာဓိ အားကောင်းနေလျက်သားနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြည့် မပေးတဲ့ အခါကျတော့ နိမိတ်တွေပေါ်လာတတ်တယ်။ **အဲဒီ အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ 'သဘော' တွေကို မတွေ့တော့ဘဲ ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်တွေကို သာယာသွားရော။ အဲဒီနိမိတ်တွေ အပေါ်မှာ သာယာသွားတဲ့အခါကျတော့ တော်ရုံနဲ့ ဉာဏ် မတက်တော့ဘူး။**

မှတ်တာလည်းမှတ်။ နိမိတ်ပေါ်ပေါ်, ဘာပေါ်ပေါ်, ပေါ်လာ တာမှန်သမျှကိုလည်းကြည့်ပေး။ စိတ်အလုပ်ဟာ အင်မတန် မြန်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အခု သူတော်ကောင်းတို့ တရားနာနေရင်းနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုကြည့်ရင် မရဘူးလား။

"ရပါတယ်ဘုရား"

စိတ်က အရမ်းမြန်တော့ ကြည့်လို့ရတာပေါ့။

မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပါ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ သိပ်မငြိမ်သေးဘူးဆိုရင် ဖြန့်မကြည့်နဲ့။ ထိတဲ့နေရာကလေးရယ်၊ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကလေး တွေရယ်လောက် မှတ်ရင်တော်ပြီ။ စိတ်ကလေးငြိမ်လာမှ ခန္ဓာ တစ်ကိုယ်လုံး ဖြန့်ကြည့်ဖို့ပြောတာ နော်။

စိတ်က မငြိမ်သေးဘဲ ဟိုပြေးသည်ပြေးလျှောက်ကြည့်နေရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်ကမငြိမ်တော့ဘူး။ အခုပြောတာက သမာဓိရပြီး စိတ်ငြိမ်လာမှ ခန္ဓာမှာ နိုင်သလောက်ကြည့်ပေးဖို့ ပြောတာ။

စိတ်မငြိမ်သေးရင် မှတ်တာကိုပဲဦးစားပေးအုံး။ ကြည့်မယ် ဆိုရင်လည်း အဲဒီမှတ်တဲ့နေရာလောက်ပဲကြည့်ရင် တော်ပြီ။ သူ့အဆင့်နဲ့သူပေါ့။

ကိုယ် သမာဓိနဲ့ရင်နဲ့သလိုကြည့်၊ သမာဓိအားကောင်း လာရင် တစ်ကိုယ်လုံး ဖြန့်ကြည့်။

ဖြန့်ကြည့်တော့ 'သမာဓိ'ကနေ 'ပညာ' ကို မြန်မြန် ရောက်တာပေါ့။

××××××××

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲတာကိုအခွမ်းကုန်သိမှ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်မယ်။

'ပေါ်တာ'ကို မှတ်ပါများရင် 'ပျောက်တာ'ကို သိမယ်။

အဲဒီတော့မှ **'ပေါ်တာ–ပျောက်တာ'**ကို သိတယ်။

ပေါ်တာ, ပျောက်တာတွေကို မှတ်ပါများလို့ နိုင်နင်းလာပြီ ဆိုရင်–**'ပေါ်တာ'ကလည်း နှိပ်စက်သလိုဖြစ်တယ်၊ 'ပျောက်တာ' ကလည်း နှိပ်စက်သလိုဖြစ်တယ်။**

'သုခဝေဒနာ'မှာ–**'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'**တွေရဲ့ **'နှိပ်စက်တဲ့သဘော'** မြင်အောင် ခပ်တင်းတင်းရှုရတယ်၊ ခပ်စိပ်စိပ် ရှုရတယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကျတော့–**လေးလေးမှန်မှန်နဲ့ သည်းညည်း ခံပြီး ရှုရတယ်။**

'ဒုက္ခဝေဒနာ' ကို – **မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးနိုင်အောင်၊ ဆူးထွင်ပစ်သလို ရှုရတယ်။**

'သုခဝေဒနာ'ကျတော့ လေးလေးမှန်မှန် မှတ်လို့မရဘူး၊ ပုံမှန်ရိုးရိုးမှတ်ရင် မျောပါသွားလိမ့်မယ်။ သုခက အရမ်းကောင်း နေတာကိုး။ ငွမ်းပုံပေါ် တက်ထိုင်နေရသလို ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်နဲ့ ခံစားနေရတာဆိုတော့– အဲဒါကို တင်းတင်း, ရင်းရင်းနဲ့ ခပ်သွက်သွက် ဆက်တိုက်မှတ်ပေးရတယ်။

ဒါမှ ဝေဒနာရဲ့'အပျက်'တွေ မြင်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

သုခဝေဒနာကို မှတ်တဲ့နေရာမှာ အမှတ်ကျဲနေတယ်ဆိုရင် မှိန်းပြီးပါသွားရော။ မှိန်းပြီးပါသွားတော့ သာယာတာက များများ၊ မှတ်တာကနဲနဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်နေရင်'သုခဝေဒနာ'ကို မကျော်တော့ဘူး။

သုခဝေဒနာကိုမှတ်မှတ်, မမှတ်မှတ် သူပျောက်ချိန်တန်ရင် ပျောက်မှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မမှတ်တဲ့အခါကျတော့ သုခဝေဒနာကို 'ဒုက္ခ'လို့ မမြင်တော့ဘူး။

တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ ခပ်သွက်သွက်ကလေးမှတ်တဲ့အခါ ကျမှ–ချမ်းသာတာတွေဟာလဲ နှိပ်စက်နေတာပဲလို့ မြင်လာတယ်။

'ချမ်းသာ' တာလည်း နှိပ်စက်တာပဲ .... 'ပျက်သွား' တာလည်း နှိပ်စက်တာပဲ။

ချမ်းသာရင်–ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းရင်– ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်။ မှတ်စိတ်က မပျင်းမရိ တောက်လျှောက် လိုက်ပေးရတယ်။

အဲဒီလို 'သုခဝေဒနာ' ပေါ်နေတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ညောင်းတာ, နာတာတွေ မရှိဘူး။ ပေါ်သမျှကို ခပ်သွက်သွက် လိုက်မှတ်ပေးတဲ့အခါကျမှ တရစပ်ကြီး နှိပ်စက်နေတာပဲလို့ သိလာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ရတာကို 'ဆင်းရဲ'လာတယ်။

မှတ်ရတာကို ဆင်းရဲလာတဲ့အခါကျတော့'ပေါ်တာ'လည်း နှိပ်စက်တာပဲ၊ 'ပျောက်တာ'လည်း နှိပ်စက်တာပဲလို့ သိလာပြီး– **သုခဝေဒနာကို 'ဒုက္ခ'လို့ ထင်လာတယ်။**

ယောဂီတို့ မှတ်မိသေးလားမသိဘူး၊ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ' ကို ဘယ်လိုမြင်အောင်ရှုရမလဲ။

"အနိစ္စလို့မြင်အောင်ရှုရပါမယ်ဘုရား"

ဥပေက္ခာဝေဒနာကို 'အနိစ္စ' လို့ မြင်အောင်ရှုရမယ်။

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ' ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ– ချမ်းသာတာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ဆင်းရဲတာလည်းမဟုတ်ဘူး။ ဒီအတိုင်းကြီး ထိုင်နေရတာ။ အဲဒီအခါကျတော့–**မှတ်စိတ်ရဲ့ 'အပျက်'ကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။**

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်ဆိုတဲ့ 'ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း' ကို လက်မလွှတ်နဲ့။ အဲဒီ'ဥပေက္ခာဝေဒနာ' ပေါ်နေတဲ့ အချိန်မှာ–ထိုင်တာလည်းမထင်ရှားဘူး၊ ထိတာလည်းမထင်ရှားဘူး၊ မှတ်လည်းမမှတ်ချင်ဘူး။ ရီဝေပြီး နေတတ်တယ်။

ဘယ်လိုပဲနေနေ–ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်လို့ ပုံမှန်မှတ်နေကျအတိုင်းမှတ်ပါ။

အဲဒီလိုမှတ်ရင်းနဲ့–**ရှေ့မှတ်စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ကြည့်။**

http://www.dhammadownload.com

မှတ်စိတ်ကလေးတွေ 'ပျောက်, ပျောက်'၊ 'ပျက်, ပျက်' သွားတာကို တွေ့လိမ့်မယ်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာကျတော့ အရူခံက မထင်ရှားဘူး။ **'အရူခံ' မထင်ရှားပေမယ့် 'ရှုတဲ့စိတ်'က ထင်ရှားတယ်။**

ထိုင်တယ်,ထိတယ်လို့မှတ်တဲ့နေရာမှာ ထိုင်တာ,ထိတာက မထင်ရှားပေမယ့် ထိုင်တယ်, ထိတယ်လို့ဆိုနေတဲ့ အဆိုကလေးက ထင်ရှားတယ်။

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကို 'အနိစ္စ' မြင်အောင် ပြောနေတာ နော်။ ပြောရတာလွယ်ပေမယ့် လုပ်ရတာခက်တယ်။

မှတ်စိတ်ကလေးတွေ 'ပျောက်, ပျောက်'၊ 'ပျက်, ပျက်' သွားတာကို စိတ်က ညွှတ်ကြည့်ရမယ်။ တရစပ်ကြီး ပျောက်နေပါလား၊ ပျက်နေပါလားလို့ သိအောင်ကြည့်ပေးပါ။

မှတ်စိတ်ကို အဆက်ပြတ်မခံရဘူး၊ တောက်လျှောက် မှတ်ပေးရမယ်။ ပျင်းလို့မရဘူး၊ တွေဝေလို့မရဘူး။ ဆက်တိုက် မှတ်ပါ။

မှတ်ရင်း, မှတ်ရင်းနဲ့ မှတ်အားတွေ ကောင်းလာတဲ့အခါ အဲဒီ ဆင်းရဲတာလည်း မဟုတ်, ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်တဲ့– တွေဝေတဲ့သဘောကြီးက မှတ်နေရင်းကနေ အခြေအနေပြောင်း လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပူတာလေးတွေ၊ နာတာလေးတွေ ပေါ်ချင်ပေါ်လာမယ်၊ စိတ်ထဲ ဝမ်းသာတာလေးတွေ၊ ဝမ်းနည်းတာလေးတွေ ပေါ်ချင်ပေါ်လာမယ်။

အဲဒီအခါ တရစပ်ကြီးပြောင်းနေပါလားဆိုပြီး မှတ်စိတ်ကလေးတွေ ပြောင်းနေတာကို 'မမြဲဘူး'လို့ သိလာလိမ့်မယ်။

ဒီဉာဏ်ကတော့ တော်တော်အဆင့်အတန်းမြင့်သွားပြီ။ 'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'လောက် ရောက်သွားပြီ။

အဲဒီဉာဏ်လောက် မရောက်သေးလည်း ငူငူကြီးထိုင်နေရသလိုမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါမျိုးကျတော့ 'ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း' ကို တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ရတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် မထင်ရှားရင် ဘာမှတ်ရမလဲ။

"ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် မှတ်ရပါမယ်ဘုရား"

ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်မှတ်ရင်း အဲဒီမှတ်စိတ်တွေ 'ပျောက်၊ ပျောက်'သွားတာကိုကြည့်ပါ။ 'ပျောက်တာ၊ ပျက်တာ'တွေမြင်လာရင် ဘယ်ဟာမှ မမြဲပါလားဆိုတဲ့ 'အနိစ္စ' ကို မြင်လာလိမ့်မယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကို– ဆူးထွင်ပစ်သလို လွှမ်းမိုးအောင်။

သုခဝေဒနာကို 'ဒုက္ခ'လို မြင်အောင်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာကို 'အနိစ္စ'လို့ မြင်အောင်။

ငြိမ်းအေးမှုဖြစ်ဖို့အတွက် ကြားထဲမှာ အဲဒါတွေရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ **ဖြစ်ပျက်မြင်မှ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ၊ မုချဖြစ်နိုင်သည်။**

ငြီးငွေ့ဖို့ဆိုတာ အဲဒီအမှတ်တွေ ကျွမ်းကျင်မှ ငြီးငွေ့တာ။

အဲဒီအမှတ်တွေ မကျွမ်းကျင်လို့ရှိရင်–

ဒုက္ခဝေဒနာကျတော့ 'ဒေါသ' ဖြစ်ရော၊ မငြီးငွေ့ဘူး။

သုခဝေဒနာကျတော့ 'သာယာ'နေရော၊ မငြီးငွေ့ဘူး။

ဥပေက္ခာဝေဒနာကျတော့'တွေဝေ'နေပြန်ရော၊ မငြီးငွေ့ဘူး။

ပေးထားတဲ့နည်းအတိုင်း ကြိုးစား, ပွားများ, အားထုတ်မယ်ဆိုရင်–'ဒုက္ခဝေဒနာ'လည်း ဆင်းရဲဘာပဲ၊ 'သုခဝေဒနာ' လည်း ဆင်းရဲတာပဲ၊ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'လည်း အနိစ္စဆိုတော့ ဘိတ်ဆုံးဆင်းရဲတာပဲ။

အဲဒီလို ခန္ဓာရဲ့ဆင်းရဲတာတွေကိုမြင်လာမှ 'နောက်ခန္ဓာ' မလိုချင်တော့ဘူး။

ခန္ဓာကိုငြီးငွေ့တာဟာ သံသရာကို ငြီးငွေ့တာပဲ။

၃၁–ဘုံဆိုတာ ခန္ဓာတွေပဲမဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။ ဘယ်ဘုံဘဝရောက်ရောက် သူ့ခန္ဓာနဲ့သူ ရကြတာပဲ။ အဲဒီ ခန္ဓာတွေဟာ အကုန်လုံး ဒုက္ခတွေချည်းပဲလို့ မြင်လာတော့ ငြီးငွေ့လာတယ်။ ခန္ဓာကို မလိုချင်တော့ဘူး။

'ငြီးငွေ့'လာတာက အကြောင်း၊ 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' ရတာက အကျိုး။

http://www.dhammadownload.com

၄။ ငြိမ်းအေးပါမှ၊ ဝိရာဂ၊ မှချရနိုင်သည်။

'ဝိရာဂ'ဆိုတာ– 'မဂ်ဉာဏ်'ကို ပြောတာ။

ငြိမ်းအေးမှုတွေလည်းဖြစ်လာပြီ၊ ဣန္ဒြေတွေလည်း ထက်သန်လာပြီဆိုရင် နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးပြီ၊ ဣန္ဒြေတွေက ထက်သန်ရုံနဲ့ မရသေးဘူး၊ ဣန္ဒြေတွေ ညီမျှရအုံးမယ်။

သဒ္ဓါရယ်, ဝီရိယရယ်, သတိရယ်, သမာဓိရယ်, ပညာရယ်။

ဣန္ဒြေတွေထက်လည်းထက်သန်တယ်၊ ညီလည်းညီမျှတယ်ဆိုရင်–ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ အရှခံရော, ရှုဉာဏ်ရော'ချုပ်ဆုံး' တဲ့နေရာ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါ 'မဂ်ဉာဏ်' ကို ပြောတာ။

၅။ မဂ်, ဖိုလ်ရမှ၊ ပါယ်လေးဝ၊ မှချလွတ်မြောက်မည်။

'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရရင် 'အပါယ်လေးပါး'က ကျိန်းသေလွတ်မြောက်ပြီ။ ကျန်တဲ့ 'ဒါန, သီလ, သမထ'တွေက အပါယ်က လွတ်မြောက်နိုင်ပေမယ့် စိတ်မချရသေးဘူး၊ နှလုံးသွင်းမှားလို့ ရှိရင် အပါယ်ကျနိုင်သေးတယ်။ ကုသိုလ်အရှိန်တွေ ကုန်သွားရင်လည်း အပါယ်ကျနိုင်သေးတယ်။

အဲဒါတွေဟာ အကြောင်း, အကျိုးတွေပဲ။ အဲဒီ အကြောင်း အကျိုးတွေအားလုံးကို သိထားရင် အကျိုးမများဘူးလား။

"အကျိုးများပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

* 'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ' မြင်အောင် 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' မှတ်နိုင်မှ– 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' မှတ်နိုင်တာက အကြောင်း၊ 'ရုပ်, နာမ်' မြင်တာက အကျိုး။
* အဲဒီရုပ်, နာမ်တွေရဲ့ 'သဘော'တွေကို– 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လိုက်မှတ်နိုင်မှ 'ဖြစ်, ပျက်'ကို မြင်မယ်။
* 'ဖြစ်, ပျက်'များများမြင်တော့မှ–သံသရာကြီးကို 'ငြီးငွေ့'မယ်။

သံသရာကြီးကို ငြီးငွေ့ပြီး ဆက်ကြိုးစားတော့မှ ...

* 'ဣန္ဒြေ'တွေညီမျှပြီး–'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရမယ်။
* 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရမှ–'အပါယ်လေးပါး' က လွတ်မြောက်မယ်။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် လိုလားပြီး ... အပါယ်လေးပါးက လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်ကနေစ,ရမလဲ ဆိုတော့–

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' ရှုမှတ်နိုင်တာက စ,ရမယ်။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' ရှုမှတ်နိုင်ဖို့တွက်– လူမမာလိုကျင့်ရမယ်။

ရှုမှတ်မှုကို အဲဒီလို'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'မှတ်နိုင်တာက စ,ပြီး၊ 'အသေးစိတ်အမူအရာ'တွေ အကုန်မှတ်လို့ရှိရင်–

– 'ရုပ်, နာမ်'တွေ မြင်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

- ရုပ်, နာမ်တွေမြင်ပြီး နောက်ကျတော့ 'ပေါ်တာ' တွေကို သေသေချာချာ မြင်မယ်။
- နောက်ကျတော့ 'ပေါ်တာ–ပျောက်တာ' မြင်မယ်။
- နောက်ကျတော့ 'ပျက်တာ'တွေချည်း မြင်မယ်။
- ပျက်တာတွေမြင်တဲ့အခါကျတော့ 'ငြီးငွေ့' မယ်။
- ငြီးငွေ့တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မလိုချင်တော့တဲ့အဆုံးမှာ 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' ရမယ်။

ဒါက တရားစဉ်အနေအားဖြင့် ခဏကလေးနဲ့ ဟောသွားတာနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာ။ တကယ်လုပ်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီလို ခဏကလေးနဲ့ မရဘူး၊ စိတ်မပျက်ဘဲ ကြိုးစားရင် ရနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

'စ' သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်း

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ် စုံစမ်းပါ။ 'စ' သုံးလုံးနဲ့ စုံစမ်းရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်းရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်။ သူများတွေကို စုံစမ်းရင် လောဘ, ဒေါသ, မောဟဖြစ်ပြီး အပါယ်ရောက်နိုင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်းပါ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပါ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ မိမိခန္ဓာကိုသိရင် တစ်လောကလုံးကို သိတော့တာပဲ။ မိမိခန္ဓာမှာ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲ ရှိသလို တစ်လောကလုံးမှာလည်း ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲ ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောဟာ ရုပ်တရား– မာ, ပျော့, ပူ, အေး, နာ, ကိုက်–စတဲ့ တရားတွေဟာ တကယ်ရှိပြီး မှန်လို့ **ပရမတ္ထ**လို့ ခေါ်တယ်။ **သိတဲ့သဘောက နာမ်တရား** – ရှုမှတ်ရင် သိတယ်။

ရုပ်အကြောင်း၊ နာမ်အကြောင်းကို ကျကျနနသိအောင် သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒုက္ခသစ္စာပဲရှိတယ်ဆိုတာ သိပြီးရင် တစ်လောကလုံးမှာလည်း ဒုက္ခသစ္စာပဲရှိတယ်လို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိနိုင်တယ်။ ဒုက္ခမှန်းသိရင် လောကကြီးကို လိုချင်ပါဦးမလား။

"မလိုချင်ပါဘုရား"

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တပ်မက်လို့၊ သာယာလို့ သူများတွေကို လိုချင်တာ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်းမြင်ဖို့ သေသေချာချာ ကြည့်ဖို့ မလိုဘူးလား။

"လိုပါတယ်ဘုရား"

သေသေချာချာကြည့်ဖို့ဆိုတာ **'စ–သုံးလုံး'** နဲ့ ကြည့်ရမယ်။ **'စ–သုံးလုံး'** နဲ့ကြည့် ဆိုတာ–

စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်ရမယ်။

စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်ရမယ်။

စိပ်စိပ်ကလေး ကြည့်ရမယ်။

ရုပ်တွေ နာမ်တွေ သဘောတွေပဲလို့မသိဘူးဆိုရင် ယောကျ်ားတွေ, မိန်းမတွေ, တိရစ္ဆာန်တွေ, ခွေးတွေ, ကြောင်တွေပဲလို့ သိမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ထူးမှ ဉာဏ်တက်မယ်။ ခွဲးမြင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲလို့ သိရမယ်။ ဒါမှ ပညာဖြစ်မယ်။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေပဲလို့ မြင်မှ နောက်က လက္ခဏာလိုက်မှာ။

ရုပ်တရား, နာမ်တရားလို့သိရင် မမြဲတဲ့သဘောတရားတွေပဲ၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘောတရားတွေပဲ၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတရားတွေပဲ လို့ သိလာမယ်။ ရုပ်တရား, နာမ်တရားလို့မသိရင် တဏှာ မလာ ဘူးလား။

''လာပါတယ်ဘုရား''

နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့အတွက် အခု တရားတွေနာနေရတယ်၊ တရားတွေ အားထုတ်နေရတယ်။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် **အယောနိသောမနသိကာရ**ဖြစ်တယ်။ လှလိုက်တာ ဆိုရင် လိုချင်တာက နောက်ကလိုက်လာပြီ။ ဘယ်လောက်လှလှ တော်တော်ကြာ ပျက်စီးသွားမှာပဲဆိုရင် လိုချင်ပါဦးမလား။

''မလိုချင်တော့ပါဘုရား''

ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ စရိုက်နဲ့ ရွေးဖို့လိုတယ်။ ရာဂစရိုက်, ဒေါသ စရိုက်, မောဟစရိုက်, ဝိတက်စရိုက်, သဒ္ဓါစရိုက်, ပညာစရိုက် တွေရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိအောင်လုပ်ရမယ်။ 'စရိုက်' ဆိုတာ ထပ်ကာ ထပ်ကာ သူများတွေထက် ပိုဖြစ်တာ။

လောဘ သူများထက် ပိုဖြစ်ရင် **ရာဂစရိုက်**။ ဒေါသ သူများ ထက် ပိုဖြစ်ရင် **ဒေါသစရိုက်**။ မောဟ သူများထက် ပိုဖြစ်ရင်

http://www.dhammadownload.com

မောဟစရိုက်။ ကြံတာ, စည်တာ, တွေးတာ, ခေါ်တာတွေ ပိုများလို့ရှိရင် **ဝိတက်စရိုက်**။ လှူချင်တန်းချင်, ပေးချင်ကမ်းချင် ဆိုရင် **သဒ္ဓါစရိုက်**။ ဉာဏ်ပညာနဲ့ အမြဲဝေဖန်ဆန်းစစ်တဲ့သဘော ဆိုရင် **ပညာစရိုက်**။ စရိုက်တွေက တစ်ခုတင် မကဘူး၊ နှစ်ခု, သုံးခုလည်း တွဲတတ်တယ်။

ရာဂစရိုက်နဲ့ သဒ္ဓါစရိုက်နဲ့လည်း ရောတတ်တယ်။ ဒေါသ စရိုက်နဲ့ ပညာစရိုက်နဲ့လည်း ရောတတ်တယ်။ မောဟစရိုက်နဲ့ ဝိတက်စရိုက်နဲ့လည်း ရောတတ်တယ်။ စရိုက်တွေကို သိထားတဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ် ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပိုသင့်တော်တယ် ဆိုတာ သိတယ်။

ရာဂစရိုက်နဲ့ သဒ္ဓါစရိုက်ဟာ **ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** ကို ဦးစားပေး ရှုရမယ်။ နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာကို ခဏလေးနဲ့ ပြင်မပစ်နဲ့။

ကိလေသာရောဂါတွေ ပျောက်အောင် သတိပဋ္ဌာန်ဆေး သောက်ရမယ်။ ကိလေသာရောဂါတွေရှိရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့် လုပ်ငန်းတွေ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ရင်ထဲက ကိလေသာတွေကြောင့် သူတော်ကောင်းတရားတွေကို ရှောင်တာ။ ကိလေသာတွေက ပညာတွေ၊ သူတော်ကောင်းတရားတွေ ဝင်လာမှာစိုးလို့ နှလုံးသား မှာ နေရာယူထားတယ်။ ရောဂါက ချုံးကပ်နေပြီဆိုတော့ ဆေးကို များများသောက်ပေးဖို့ လိုတယ်။ ဒါကြောင့် **ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို** များများရှုပါ။

http://www.dhammadownload.com

'စိတ်ရှည်ဖွဲသန်၊ သည်းညည်းခံ၊ ပြုရန်သာသနာ'တဲ့

စိတ်လည်းရှည်ရမယ်၊ ဖွဲလည်းသန်ရမယ်၊ သည်းညည်းလည်း ခံရမယ်။ ပူတာတွေ၊ နာတာတွေ၊ ကိုက်တာတွေ၊ ခဲတာတွေ၊ မောတာတွေ၊ ပန်းတာတွေ တရားထိုင်ကာမှ ပိုဖြစ်လာတယ်လို့ အောက်မေ့ရတယ်။ အမှန်မှာတော့ ဒီရောဂါတွေက အစောကြီးကတည်းက ရှိတာ။ အာရုံတွေက များနေတော့ ရောဂါရှိမှန်းကို သိဖို့ကို မရဘူး။

ရေနောက်ပြီး အမှုန်ထနေရင် အဲဒီရေအောက်မှာရှိတဲ့ ခဲလေးတွေ, ငါးလေးတွေ, တုတ်ချောင်းလေးတွေကို မြင်ရပါ့မလား။

"မမြင်ရပါဘုရား"

ရေကြည်သွားပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီရေအောက်မှာရှိတဲ့ ခဲလေးတွေ, ငါးလေးတွေ, တုတ်ချောင်းလေးတွေကို မမြင်ရဘူးလား။

"မြင်ရပါတယ်ဘုရား"

တရားအားမထုတ်ခင်တုန်းက သူတော်ကောင်းတို့စိတ်ဟာ အနည်ထနေတာ။ အနည်ထနေတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အာရုံတွေကို မသိဘူး။ အခု ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကလေးငြိမ်ပြီး ရေလေးကြည်သွားသလို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဟိုးအရင်ကတည်းကရှိနေတဲ့ ၉၆-ပါးရောဂါတွေ တွေ့လာရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တရားအားထုတ်မှ ရောဂါတွေ ပေါ်လာလို့ တရားနဲ့ ငါနဲ့ မတည့်ဘူး ထင်သွားဦးမယ်။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာရဲ့လက်ချက်။ မှားသွားမှာစိုးလို့ သတိပေးနေတာ။ အာရုံငြိမ်တဲ့အခါကျတော့ ပေါ်လာရော။ အကြီးအကျယ်ဖြစ်တယ် အောက်မေ့ရတာ။ မစိုးရိမ်နဲ့ ယောဂီတို့။ ရောဂါပေါ်လာတယ်ဆိုတာ အဲဒီရောဂါပျောက်မလို့ ပေါ်လာတာ။

ဆေးနဲ့ ရောဂါနဲ့တွေ့တော့ ပျောက်မယ့်ဆေးဆိုရင် ရောဂါနည်းနည်းပါးပါး ထ,မလာဘူးလား။ သတိပဋ္ဌာန်ဆေး ဆိုတာ စိုးရိမ်၊ သောက၊ ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ ကိလေသာ ရောဂါဆိုးတွေကို အပျောက်ဖျောက်မလို့။ ဆေးနဲ့ရောဂါတွေ့တာ။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ကိလေသာနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဆေးနဲ့ သွားတွေ့တဲ့အခါ ငိုချင်သလို၊ ရယ်ချင်သလို ဖြစ်တတ်တယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ သတိပဋ္ဌာန်ဆေးနဲ့သွားတွေ့တဲ့အခါ အရူးကိုချုပ်ပြီး ဆေးတိုက်သလိုပဲဗျ။ အဲဒီအခါ ရုန်းကန်ပြီး ထွက်ပြေးချင်သလို ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးကို မှန်မှန်သောက်ပါ။ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ ဆေးနဲ့ရောဂါတွေ့လို့ ရောဂါနည်းနည်းကြွလာတာ။ ဆက်သောက်လို့ရှိရင် ပျောက်ပြီ။ လူကောင်း ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ လူကောင်းဆိုတာ '**သောတာပန်အရိယာ**' ကို ပြောတာ။

တစ်သံသရာလုံးက ဆေးကို ရှောင်လာတာ။ ဆက်သောက်ကြ။ ထွက်ပြေးရင် ရောဂါပျောက်ပါ့မလား။

"မပျောက်နိုင်ပါဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိလေသာဝဲတွေ ပေါက်နေတယ် မဟုတ်လား။ ကိလေသာဝဲတွေက အမြဲတမ်းယားနေတာပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ဆေးနဲ့လိမ်းမှ ရမယ်။

ယားလေ…ကုတ်လေ၊ ယားလေ…ကုတ်လေနဲ့ သေသွားပါလိမ့်မယ် သူတော်ကောင်းတို့။ လိုချင်တာတွေကို လိုချင်တိုင်းသာ မရအရလုပ်နေမယ်ဆိုရင် ကိလေသာရောဂါတွေ ပျောက်ပါ့မလား။

"မပျောက်ပါဘုရား"

အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်ဆေး လိမ်းပေးတာ၊ တိုက်ပေးတာ။ ဆေးနဲ့ ရောဂါနဲ့တွေ့တာ ပျောက်တော့မလို့။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ဆက်လုပ်ကြ။ တစ်သံသရာလုံးက စွဲလာတဲ့ ကိလေသာရောဂါကြီးဟာ အပါယ်လေးပါး မပို့နိုင်ဘူးလား။

ဘုရားတည်ရ၊ ကျောင်းဆောက်ရ၊ အလှူကြီးကတော့ အကြီးအကျယ်ပဲ။ ဆိုင်းဘုတ်ကြီးကတော့ အကြီးကြီးပဲ။ သူက ကိလေသာတွေကို မသတ်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီစိတ်နဲ့ သေလိုက်ရင် ဖျတ်ဆို အပါယ်လေးပါးမရောက်နိုင်ဘူးလား။

"ရောက်နိုင်ပါတယ်ဘုရား"

ဒါကြောင့် အဲဒီအန္တရာယ်တွေကို မြင်လို့ မြတ်စွာဘုရားက– **"ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ"**– သင်္ခါရတရားတွေဟာ ပျက်နေတယ်၊ မမေ့ကြနဲ့။ ရှုမှတ်ကြ၊ ပွားများကြ၊ အားထုတ်ကြလို့သတိပေးတာ။ အမြဲတမ်းရှုမှတ်နေကြ၊ မမေ့ကြနဲ့။

"ပဟိပဿိကော" ဆိုတာ အရှုခံပေါ်လာတာ။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်က နေမကောင်းသလိုလိုဖြစ်လာတယ်။ ပူသလိုလို၊ ချမ်းသလိုလို ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါ အရှုခံပေါ်လာတာ။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းရမှာနော်။ သေခါနီးရင် ဝေဒနာကြီး မလာပေဘူးလား။

"လာမှာပါဘုရား"

တားလို့ရပါ့မလား။

"တားလို့မရပါဘုရား"

သေခါနီးကျမှ အဲဒီဝေဒနာကို မရှုနိုင် မမှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် လားရာဂတိ စိတ်ချရပါ့မလား။

"စိတ်မချရပါဘုရား"

အဲဒါကြောင့် နေမကောင်းဘူးဆိုတာ ရှုမှတ်ဖို့ အရှုခံပေါ်လာတာ။ နေကောင်းတဲ့သူထက်တောင် ပိုရှုလို့ ကောင်းသေးတယ်။ နေကောင်းရင်တောင်မှ စိတ်ကူးယဉ်တွေ ဝင်ချင်ဝင်သေးတယ်။ နေမကောင်းရင် နာကျင်ကိုက်ခဲနေတော့ မှတ်စရာတွေ မများဘူးလား။

အရှုခံပေါ်လာတာ။ 'ဟော' လာပါဗျာ တဲ့။ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ နေမကောင်းတာ၊ သွေးတက်တာ၊ သူကခေါ်နေတာ။ သူကခေါ်လို့ရှိရင် အရှုခံပေါ်လာတာ ဉာဏ်နဲ့လိုက်တော့။

နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်၊ အောင့်တယ်၊ စိုးရိမ်တယ်ဆိုရင် မှတ်ဖို့မလိုဘူးလား။

"မှတ်ဖို့လိုပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက ဝေနေယျတွေအားလုံးအတွက် ပိဋကတ်သုံးပုံ အကုန်ခြုံဟောတာ ...။ ဒါပေမဲ့ ဝေနေယျတွေကတော့ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ တရားရကြတယ်။ တချို့က အာနာပါနနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြတယ်၊ တချို့က အသုဘနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြတယ်၊ တချို့က အဆင်းလေးရှုပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြတယ်၊ တချို့ကလည်း အာပေါကသိုဏ်း ရေကသိုဏ်းရှုပြီး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြတယ်၊ တချို့ကလည်း မီးကသိုဏ်းရှုပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြတယ်၊ တချို့ကလည်း ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြတယ်၊ တချို့ကလည်း ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်မှတ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြတယ်၊ တချို့ကလည်း မင်းကွန်းဆရာတော်နည်းနဲ့ ဣရိယာပထ ရှုရင်းနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြတယ်။ သူ့နည်း သူ့ဟန်နဲ့ ရကြတယ်။ အကုန်သူ့နည်း သူ့ဟန်နဲ့ မှန်တာချည်းပဲ။ မိမိနဲ့ သင့်တော်တဲ့နည်းကို သေသေချာချာမှတ်ထားပြီး အသုံးပြုပါ။

နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တာရယ်၊ ရှုမှတ်တာရယ် နှစ်ပိုင်းရှိတယ်။ ရိပ်သာမှာ အေးအေးဆေးဆေး ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကိုတည့်တည့် ရှုမှတ်ရတယ်။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်, စသည်အားဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်မအားလပ်တဲ့အခါ၊ အေးအေးဆေးဆေး မရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရတယ်။ ဝိပဿနာယောဂီဟာ အဓိက ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လက္ခဏာတွေ နှလုံးသွင်းရမယ်။ ဘာကိုပဲမြင်မြင်၊ ခွေးသေကောင်ပုပ်ကြီးပဲ မြင်မြင်၊ ပန်းပွင့်ပဲမြင်မြင်၊ ကောင်းကင်ကြီးပဲမြင်မြင်၊ ရေတွေပဲ မြင်မြင်၊ အိပ်မက်ပဲမက်မက် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တတ်ရမယ်။ နှလုံးသွင်းတတ်ရင် အကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး၊ ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ နှလုံးမသွင်းတတ်ရင် အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်။

ရိပ်သာမှာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အိမ်မှာ အချိန်ပိုင်းနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ရှုမှတ်တဲ့နည်းကို ကျွမ်းကျင်ရမယ်။ ကိစ္စများလို့ သွားလာလှုပ်ရှားနေတဲ့အခါ ဆင်ခြင်တတ်ရမယ်။ နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။ **ကုသိုလ်အားလုံးရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဟာ ယောနိသော မနသိကာရ။ ထို့အတူပဲ အကုသိုလ်အားလုံးရဲ့မူလစင်စစ်က အယောနိသော မနသိကာရ။**

နှလုံးသွင်းမှန်လို့ရှိရင် ကောင်းတာပဲတွေ့တွေ့၊ ဆိုးတာပဲ တွေ့တွေ့ အကုန် ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ လောကထဲမှာ ကျင်လည်တဲ့အခါ နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။ အေးအေးဆေးဆေး တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း အားထုတ်တတ်ရမယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ်၊ ဝိပဿနာတရား နာတယ်၊ ဝိပဿနာသင်တန်း တက်တယ်ဆိုတာ ရိပ်သာထဲမှာပဲ အားထုတ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်ဆိုတာ လောကကြီးထဲမှာ နေနည်း ထိုင်နည်း အားလုံးပါတယ်။ ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရဲတာလည်း မြတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားတရားတော်ပဲ။ သေမင်းကို ရင်ဆိုင်ရဲတာလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ပဲ။ ဘဝကို အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် နေနိုင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်တာ၊ ထောက်ပံ့နိုင်တာလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ပဲ။ ဘဝကို အာမခံချက်ပေးနိုင်တာလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်ပဲ။ ဘဝကိုလွတ်မြောက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရအောင်၊ ရောက်အောင် ပို့နိုင်တာလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်ပဲ။

တွေ့ကြုံနေတဲ့ လောကဓံကို ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ အသုံးချတတ်လို့ရှိရင် မိမိတို့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာဘဝတွေမှာ ကျင်လည်ရတဲ့အခါ နှလုံးသွင်းတတ်ရင် ကုသိုလ်တွေ အများကြီးရတယ်။ ဘဝလမ်းကြောင်းကိုလည်း ရွေးချယ်တတ်တယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်လည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်ကို နှလုံးသွင်းပြီး နာယူတဲ့အခါမှာ တရားစခန်းအတွင်းမှာလည်း အသုံးချတတ်ပါစေ၊ တရားစခန်းအပြင်မှာလည်း အသုံးချတတ်ပါစေ ...။ ဒါမှ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရာရောက်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်တွေဟာ သဒ္ဓါတရားမရှိသေးတဲ့ သူတွေကို သဒ္ဓါတရားရှိလာအောင် သဒ္ဓါတရားရှိပြီးသူတွေကို ပညာရအောင်၊ ပညာရသူတွေကို တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရအောင်၊ နောက်ဆုံး ရဟန္တာဖြစ်အောင်၊ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အပြင် ဈာန်သမာပတ်တွေရအောင်၊ အဲဒါအပြင် အများကို သာသနာပြုနိုင်အောင်။

× × × × × × × × × ×

http://www.dhammadownload.com

စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်ပါ

'စူးစူးစိုက်စိုက်' ဆိုတာ ရိုရိုသေသေမှတ်ပါ။ ရိုရိုသေသေ ဆိုတာ လူမမာကဲ့သို့ ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး ပြုလုပ်ရမယ်။ ယောဂီ ဆိုတာ ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး ပြုလုပ်ပါ။

အရှုခံနဲ့ ရှုဉာဏ်နဲ့ အံကိုက်ကျအောင်လို့၊ ပေါ်တာကို မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်အောင်လို့ ဖြည်းဖြည်းလုပ်ရမယ်။ ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်တော့မှ ရိုရိုသေသေကို လိုက်နာရာကျပြီး 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုနိုင်မယ်။ အဲဒီတော့မှ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုနိုင်မယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ဆိုတာ– ခုပေါ်တာကို ခုမှတ်ချလိုက် တာပဲ။

အတိတ်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်တာ မဟုတ်ဘူး။ နောင်အနာဂတ်ကို မျှော်နေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။

အခုဖောင်းရင် အခုဖောင်းတယ် မှတ်လိုက်ပါ။ အခုပိန်ရင် အခုပိန်တယ် မှတ်လိုက်ပါ။ အခု စိတ်ကူးလေးပေါ်လာရင် အခု စိတ်ကူးတယ် မှတ်လိုက်ပါ။ အခုဝမ်းနည်းရင် အခုဝမ်းနည်းတယ် မှတ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုမှတ်ရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်ရာမရောက် ဘူးလား။

"ရောက်ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါ 'စူးစူးစိုက်စိုက်'ပဲ။ 'စ'တစ်လုံးရသွားပြီ။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်လို့မရရင် ကိုယ့်ခန္ဓာအကြောင်းကို အမှန်အတိုင်း မသိ

http://www.dhammadownload.com

တော့ဘူး။ အမှန်အတိုင်းမသိရင်– မှားသိမယ်။ အမှန်အတိုင်း ရုပ်တွေ နာမ်တွေလို့ မသိရင် ယောကျ်ား, မိန်းမလို့ မသိပေဘူး လား ...။

''သိမှာပါဘုရား''

လုံးဝမသိတာ မဟုတ်ဘူး နော်၊ အမှန်ကိုမသိတာ၊ အမှန်ကို မသိဘဲနဲ့ အမှားကျတော့ သွားသိတယ်။ 'စ' သုံးလုံး ပြောခဲ့တယ် နော်၊ **စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး** ပေါ့ဗျာ။ နံပါတ်တစ် 'စ' တစ်လုံးက ဘာပါလိမ့် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

''စူးစူးစိုက်စိုက်ပါဘုရား''

စူးစူးစိုက်စိုက်ဆိုတာ ဘာကိုပြောပါလိမ့်။

''ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပါဘုရား''

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ရှေ့က ဘာလာမလဲ။

''ရိရိသေသေပါဘုရား''

ရိရိသေသေဆိုတာ ဘယ်လိုမှတ်ရမှာပါလိမ့်။

''လူမမာလို မှတ်ရမှာပါဘုရား''

'လူမမာနှင့် တူစွာကျင့်' တဲ့။ လူမမာလို ကျင့်ရမယ် တဲ့။ အားရှိသော်လည်းပဲ မြန်မြန်မလုပ်ပါနဲ့ တဲ့။ လူမမာလို ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ရမယ်။ အဲဒါမှ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်လို့ရမယ်။ မြန်မြန် ဆန်ဆန် လုပ်လို့ရှိရင် မှတ်တဲ့အခါ မလိုက်နိုင်ဘူး ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိပေးနေရတယ်။

'စ' သုံးလုံး အကုန်လုံး ပြည့်စုံမှ ကောင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

"စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ရိုရိုသေသေ ရှေ့ကနေ မှတ်ရမယ်။ ရိုရိုသေသေဆိုတာ လူမမာလို ကျင့်ရတယ်။ ခါးနာနေတဲ့ လူမမာများကဲ့သို့ ထိုင်လို့ရှိရင် ဖြည်းဖြည်းလေး၊ သွားလို့ရှိရင် ဖြည်းဖြည်းလေး လုပ်ရမယ်။

အများနဲ့ သွားတဲ့အခါတော့ ဖြည်းဖြည်းလေး မသွားဘဲ မှန်မှန် သွားရမယ်။ ဘယ်လှမ်းတယ်, ညာလှမ်းတယ်လောက် ဆိုရင်တော်ပြီ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တစ်ယောက်တည်းဆိုရင်တော့ အသေးစိတ် ရှုမှတ်။

ဆွမ်းစားတဲ့အခါလည်း မှန်တမ်းလေးလောက်ပေါ့၊ ယူတယ်, ယူတယ်၊ ခွန့်တယ်, ခွန့်တယ်။ ယူတာလေးကို အကြာကြီး မှတ်နေရင် အများနဲ့ကျတော့ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကျန်ခဲ့မယ်။ အဲဒီတော့ ဆွမ်းမဝဘူး ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ မဝလို့ရှိရင် တရားအားထုတ်ဖို့ ခက်မသွားဘူးလား။

"ခက်သွားပါတယ်ဘုရား"

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်နိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒါ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်တာပဲ။ **ရှုစရာအာရုံထဲကို ရှုသိစိတ်က မြုပ်ပြီး စိုက်ခနဲ ဝင်သွားရမယ်**။ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ရှုသိစိတ်ကလေးက ဖောင်းတဲ့အာရုံအပေါ်မှာ စိုက်ခနဲမြုပ်ဝင်သွားရမယ်။ အဲဒါမှ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်တာလို့ခေါ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ စူးစိုက်ခိုင်းတာလဲဆိုတော့ အဲဒီမှာ သိစရာတွေ မများဘူးလား။ အပေါ်ယံကလေး လျှံမှတ်ရုံနဲ့ သိပ်ပါ့မလား။ ရိုရို

http://www.dhammadownload.com

သေသေ၊ ထိထိမိမိအကုန်ပါသွားတာပေါ့ဗျာ။ ဒီနေရာမှာ ထိထိမိမိ၊ သေသေချာချာမှတ်ကြ၊ လျှံမှတ်လို့မရဘူး၊ ဝိပဿနာမှာ အပေါ်ယံ လျှံသွားရင်တော့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့တရားတွေ မသိတော့ဘူး။ သိလို့ရှိရင်လည်း သူများတွေ ငါးရက်လောက်နဲ့သိတာကို ကိုယ်က တစ်လလောက်မှ သိမယ်။ သူများတွေ တစ်လလောက်နဲ့ရတာကို ကိုယ်က တစ်နှစ်လောက်မှ ရမယ်။ အဲဒါကြောင့် 'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်ပါ။

အပေါ်ယံလေးလျှံမှတ်လို့မရဘူး၊ ဝတ်ကျေတမ်းကျေမှတ်လို့ မရဘူး၊ ဝတ်ကျေတမ်းကျေဆိုတာ အများနဲ့ရောပြီး လုပ်အား ပေးတဲ့နေရာမှာ လုပ်တာ။ ဝိပဿနာကို အဲဒီလိုလုပ်လို့မရဘူး။ ဝိပဿနာမှာ အဲဒီလိုလုပ်ရင် ဘယ်တော့မှ ဉာဏ်မတက်ဘူး။ ဝိပဿနာမှာ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ဆိုတာ တကယ့်ကို စိတ်ဝင်စားစွာ ရှုရတယ်။ ကိုယ်သဘောကျတဲ့စာအုပ်ကလေးဆိုရင် စူးစူးစိုက်စိုက် နဲ့ စိတ်ပါဝင်စားစွာမဖတ်ဘူးလား။ အခုလဲပဲ အဘိဓမ္မာစာအုပ်ကြီး ကို ဖတ်နေတာ။ သရုပ်တွေ မခွဲနိုင်သော်လဲ ရုပ်က ဘယ်နှပါး၊ စိတ်ကဘယ်နှပါး အဲဒီလိုမခွဲတတ်သော်လဲပဲ **ခန္ဓာကအဘိဓမ္မာပဲ**။ အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်းဆိုတာ ခန္ဓာကိုကြည့်ပြီး ဘုရားကဟောတာ၊ ခန္ဓာကိုရှုမှတ်နေတာ၊ အဘိဓမ္မာစာအုပ်ကြီးကို ဖတ်နေတာပဲ။ အဘိဓမ္မာသင်တန်းတွေ တက်နေတာပဲ။

အဲဒီတော့ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' စိတ်ပါဝင်စားစွာကြည့်ပါ။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုကြည့်တာ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကနေ

http://www.dhammadownload.com

နောက် မင်္ဂလာ၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေရပြီး ဘယ်တော့မှ အပါယ်မကျ တော့ဘူး။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေက ဘယ်လောက်ပဲချစ်ချစ် ရှော့ အင့် ... လို့ ပေးနိုင်ပါ့မလား။

"မပေးနိုင်ပါဘုရား"

ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေကလည်း မပေးနိုင်ဘူး။ အစိုးရကလဲ မပေးနိုင်ဘူး။ ဘယ်သူကမှ မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် လုပ်မှ ရမှာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသနားရင် 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်ကြ။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရာရောက်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားရာ ရောက်တယ်။

အပျော်အပါးတွေ လိုက်စားနေမယ်၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေမယ်၊ ကိလေသာတွေပဲ လိုက်စားနေမယ်ဆိုရင် အပါယ်လေးပါး ရောက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး နှစ်ရာ မရောက်ဘူးလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးရာရောက်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားလို့ရှိရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာတရားကို ရိုရိုသေသေ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်ခိုင်းသလဲဆိုရင် သိစရာတွေက အများကြီး။ သိလို့ကို မကုန်နိုင်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားမှ အကုန်သိတာမဟုတ်လား။ ဘုရားဉာဏ်နဲ့ သိတာတွေ အသချေ်အနန္တပဲ။ အကုန်ဟောလို့ရှိရင် လူတွေ မလိုက် နိုင်မှာစိုးလို့။ ဒါကြောင့် သိစရာတွေအများကြီးမှာ ပကတိသာဝက ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့လောက်ကို သေသေချာချာ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

အဓိက, က ဒုက္ခသစ္စာကို သိအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာကိုသိမှ သမုဒယသစ္စာကိုပယ်နိုင်မယ်။ အဲဒီတော့မှ နိရောဓဆိုက်မယ်။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' လုပ်ပါဆိုတာ **မဂ္ဂသစ္စာကို ပြောနေတာပဲ။**

ဒုက္ခသစ္စာကို တစ်သံသရာလုံး မသိခဲ့လို့ သမုဒယသစ္စာကို မပယ်နိုင်တာ။ လူတွေက သမုဒယသစ္စာကို ပယ်တာလား၊ ပွားအောင် လုပ်နေတာလား။

"ပွားအောင် လုပ်နေတာပါဘုရား"

သမုဒယသစ္စာကို ပယ်တဲ့လူနဲ့ ပွားတဲ့လူ ဘယ်သူက များသလဲ။

"ပွားတဲ့လူက များပါတယ်ဘုရား"

ခဏခဏ ပွားနေကြတာပဲ။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ပွားနေကြတာပဲ။ ဒီဘဝလဲပွား၊ နောက်ဘဝလဲပွား။ သမုဒယ **ပွားစီးရေး** လုပ်ပြီး ... ဒုက္ခရောက်ပါစေ **ဆိုတာလို** လုပ်တာက ဒုက္ခရောက်ကြောင်းတွေပဲ လုပ်နေတယ်။

ဝိပဿနာယောဂီက သေသေချာချာမြင်မှ၊ ဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ်ကလဲ **လောကနဲ့**ပြောင်းပြန်မြင်မှ။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ၊ သံယောဇဉ် ဘယ်လို ဖြတ်ရပါ့မလဲ၊ ဒီလိုစဉ်းစားနေရမယ်။

လောကီ အတွေးအကြံက 'မိစ္ဆာသက်ပွ'။ ဒီဘဝပျော်ဖို့၊ နောက်ဘဝပျော်ဖို့၊ စည်းစိမ်ခံစားဖို့ တွေးနေရင် တွေးတဲ့သူက

http://www.dhammadownload.com

မှားမနေဘူးလား။ အတွေးမှားတဲ့အခါကျတော့ အယူအဆလဲ မမှားဘူးလား။ ရောက်ရာဘဝမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ခံစားရအောင် ကုသိုလ်လုပ်ဦးမှပဲဆိုတော့ ... အဲဒီကုသိုလ်မှာ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာတွေဦးစီးမနေဘူးလား။ အတွေးအကြံမှားတော့ အယူအဆမှားတယ်၊ အယူအဆမှားတော့ အလုပ်အကိုင်မှားတယ်။ ကုသိုလ်လုပ်သော်လဲပဲ သမုဒယပွားစီးရေး ဖြစ်မသွားဘူးလား။

ရိပ်သာကိုသွားတဲ့ ယောဂီတွေက ဉာဏ်ဦးစီးမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်။ ယောဂီအနေနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ဆိုရင် အကုသိုလ်မှန်သမျှ ရှောင်၊ ကုသိုလ်မှန်သမျှ ကြိုးစား။ မိမိအနေနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို သိအောင် 'စူးစူးစိုက်စိုက်' သေသေချာချာ ရှုမှတ်ရမယ်။ ယောဂီအနေနဲ့ တကယ် ရှုမှတ်ပွားများဖို့က အဓိကပဲလို့ သိပြီး တကယ်ရှုမှတ်ပွားများတော့ တရားတွေ ရတာပေါ့။

သေသေချာချာရှုမှတ်မှ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိမယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို သိမှ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်နိုင်မယ်။ သစ္စာမသိတဲ့သူက ဘာလုပ်မယ်၊ ညာလုပ်မယ်နဲ့လျှောက်လုပ်တော့ ဘုရားဒကာ၊ ကျောင်းဒကာကြီးတော့ ဖြစ်ပါရဲ့၊ သစ္စာမသိတော့ အပါယ်မသွားနိုင်ဘူးလား။ အလှူကိုတားတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ သာမညနဲ့အဓိကသိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကယ်တင်နိုင်တာနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကယ်တင်နိုင်တာနဲ့ကို သေသေချာချာ ခွဲသိဖို့ လိုတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်တွေက သေသေချာချာ ကယ်တင်နိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သီရိမ္မာသောကမင်းကြီးဆိုရင် ရေတွင်းပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်၊ စေတီပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင် လှူတယ်။ သေတော့ စပါးကြီးမြွေ သွားဖြစ်တယ်တဲ့။ အဲဒါ ဝိပဿနာ လုပ်လို့လား၊ မလုပ်လို့လား။

''မလုပ်လို့ပါဘုရား''

ဝိပဿနာမလုပ်လို့။ သီရိမ္မာသောကမင်းကြီး အကြီးအကျယ် လှူတာပဲ။ သူ့လောက်လှူတာ မရှိဘူး။ သူ အလှူဆုံးပဲ။ သားက ကယ်မှ ကျွတ်သွားတယ်တဲ့။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမထားနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီလောက်လှူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတောင် ဒီလိုဖြစ်တယ်ဆိုတော့ သာမန်လူဆိုရင်ပိုမဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြပါ။ တစ်ရက်ဆိုတစ်ရက်၊ ခုနစ်ရက်ဆိုခုနစ်ရက်၊ တစ်လဆို တစ်လ။ အဆင့်ဆင့်တွေဖြစ်အောင်လို့ သတိပေးနေရတာ။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုပါဆိုတာ နက်နက်နဲနဲသိအောင်လို့။ ထူးထူးခြားခြား သိအောင်လို့။

လုပ်တဲ့နေရာမှာ သိစရာတွေအများကြီးပဲ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ ဟောကြားထားတဲ့အတိုင်း 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရိရိသေသေ ရှုရင် သိစရာတွေက ပြောလို့ကို မကုန်နိုင်ဘူး။

အစတုန်းက ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်ဆိုတာ တစ်ချက်တည်း ဖောင်းတယ်၊ တစ်ချက်တည်း ပိန်တယ်ထင်တာ။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်'

http://www.dhammadownload.com

မှတ်လာတဲ့အခါကျတော့၊ သမာဓိလေးရလာတော့ အဆင့်တွေက အများကြီးပဲ။ အနည်းဆုံး ဖောင်းစ–ဖောင်းလယ်–ဖောင်းဆုံး။

ဖောင်းတယ်ဆိုတာ အစတုန်းက ဗိုက်ကြီး ဖောင်းတယ် ထင်တာ။ အခုကျတော့ လှုပ်တဲ့သဘောလေးပဲဆိုတာ သိလာတယ်။

အစတုန်းက တစ်ချက်တည်း ဖောင်းတယ်အောက်မေ့တာ။ အခုကျတော့ တစ်ချက်တည်းဖောင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ အဆင့်အဆင့် လှေကားလေးများ တက်သလိုပဲ။ တချို့ကျတော့ မီးပုံးပျံကလေး လွှတ်သလို ဝိုက်ဝိုက်ပြီးတော့ လှုပ်နေသလိုပဲ။

သမာဓိနဲ့ကြည့်ရင် တကယ်မြင်ရတယ်။

တချို့ဖောင်းတာက တည့်တည့်ဖောင်းတယ်။ တချို့ဖောင်းတာက ဝိုက်ပြီးဖောင်းတယ်။ တချို့ဖောင်းတာက တုန်ပြီးတော့ ဖောင်းတယ်။ အဲဒီတစ်ခုတည်းမှာကို သိစရာတွေမများဘူးလား။

"သိစရာတွေ များပါတယ်ဘုရား"

'ရှုးရှူးစိုက်စိုက်' မှတ်လို့ရှိရင် သိစရာတွေ အများကြီးပဲ။ ဖောင်းတာပိန်တာများ ခက်တာမှတ်လို့။ ဖောင်းတော့ ဖောင်းတာ ပေါ့ဆိုရင် ... အဲဒါ သေသေချာချာ မှတ်လို့လား၊ သေသေချာချာ မမှတ်လို့လား။

"သေသေချာချာ မမှတ်လို့ပါဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ဖောင်းတာက ဖောင်းတာပဲဆိုရင် ဘယ်သူမှ သေသေချာချာ အပင်ပန်းခံပြီး တရားမဟောဘူး။ သိစရာတွေက များလွန်း အားကြီးလို့ ပြောနေတာ။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ဆိုတာ အဲဒီ သိစရာ မှန်သမျှကို သေသေချာချာသိအောင်လို့၊ နက်နက်နဲနဲတစ်ခါတည်း အရှုခံအာရုံထဲကို ရှုညဏ်စိုက်ဝင်သွားအောင်လို့ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' လေးလေးနက်နက်ကြည့်ပါ။

ပကတိမျက်စိနဲ့ ကြည့်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်ခိုင်းတာ။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ အဲဒီ ဖောင်းတာ, ပိန်တာ မှတ်ရင်းနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်တယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လေးကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ မအောက်မေ့နဲ့။ အဲဒါနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရသွားတာတွေ အများကြီးပဲ။ 'စ' သုံးလုံးသာ ကျေလို့ ရှိရင် အချိန်မရွေးရနိုင်တယ်။

ပထမ 'စ'တစ်လုံးက ဒုတိယ 'စ'တစ်လုံးကို ကျေးဇူးပြုပြီး၊ ဒုတိယ 'စ' တစ်လုံးက တတိယ 'စ' တစ်လုံးကို ကျေးဇူးပြု လိမ့်မယ်။

ပထမ 'စ' တစ်လုံးက ဘာပါလိမ့်။

''စူးစူးစိုက်စိုက်ပါဘုရား''

'စူးစူးစိုက်စိုက်' ဆိုတာ အာရုံထဲကို မြုပ်သွားအောင်လို့ သေသေချာချာ ရှုရမယ်။ လမ်းသွားရင်လည်း လှုပ်ရှားတဲ့သဘော လေးတွေကိုပေါ်အောင် ဘယ်လှမ်းတယ်, ညာလှမ်းတယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊

http://www.dhammadownload.com

ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အင်အား အားလုံးကို အဲဒီလှုပ်ရှားတဲ့သဘောလေးကို စိုက်ပြီး ရှုကြ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အင်အား အားလုံးကို စုပြီး အားထုတ်ရတာ။ အဲဒီလိုမလုပ်လို့ရှိရင် ရက်သာကြာပြီး မထူးခြားဘူး။ လမ်းသွားရင်လည်း လမ်းသွားတဲ့ လှုပ်ရှားမှုအပေါ်မှာ စိတ်အားကို အကုန်လုံးအသုံးပြုကြ။

အဲဒီလို 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုလို့ရှိရင် သိစရာတွေ တဖြည်းဖြည်း ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ သိစရာတွေက ဒီရေတက်သလို အများကြီး ပေါ်လာတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ တကယ်ကို အမြင်မှန်တရားပဲ၊ သိစရာတွေလည်း အများကြီးပဲ ဆိုပြီး၊ စိတ်ထဲမှာ မွေ့လျော်သွားရော။ တရားအရသာ တွေ့သွားရင် လောကီကို အကုန်စွန့်တယ်။

ပုထုဇဉ်တွေအနေနဲ့ ငါးစာလေးနဲ့တူတဲ့ ကိလေသာတွေကို တပ်မက်ပြီး သွားဟပ်ရင် ဇာတိ, ဇရာ, ဗျာဓိ, မရဏတို့ရဲ့ ထုသတ်ခြင်းကို ခံကြရမယ်။ သူတော်ကောင်းအလုပ်ကို လုပ်ချင်သော်လည်း သံယောဇဉ်တွေက ရှိနေတော့ မလုပ်ဖြစ်ဘူး။

ငါးလေးတွေဟာ ငါးမျှားချိတ်မိသွားရင် ... ထွက်ပြေးချင်သော်လည်း ထွက်ပြေးလို့မရဘူး။ ပုထုဇဉ်က အဲဒီလို ဖြစ်မနေဘူးလား။ သူ့သူငါငါ- ငါးစာပဲ မြင်တယ်။ ငါးမျှားချိတ်ကို မမြင်ဘူး။ မရဏက ထုသတ်ပါလိမ့်မယ်။ ခေါင်းထဲကို။

http://www.dhammadownload.com

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးရင် အခုလည်းသေ၊ နောက်လည်းသေ။ သေလို့ကို မဆုံးနိုင်ဘူး။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ဘာဖြစ်လို့မရတာလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်မရလို့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရတာ။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဘာဖြစ်လို့မရတာလဲ။

"အားမထုတ်လို့ပါဘုရား"

ဘယ်မှာ ဝိပဿနာအားထုတ်နိုင်မှာလဲ။ သားကိစ္စ, သမီးကိစ္စ, ဇနီးကိစ္စ သောင်းခြောက်ထောင်တွေ အားထုတ်နေရတယ် မဟုတ်လား။ ဝိပဿနာ မလုပ်ရတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရဘူး။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရတော့ ခဏခဏသေပေတော့။ သောတာပတ္တိမဂ်ရပြီဆိုရင်တော့ ခုနစ်ဘဝပဲ သေတော့မယ်။

ဘာကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့ဗျာ၊ သေတော့ မထားခဲ့ရဘူးလား။ ထားခဲ့ရမယ့်ကိစ္စတွေကိုပဲ အဲဒါတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ရတာပဲ။ နမြောဖို့ မကောင်းဘူးလား။ ဝိပဿနာယောဂီက အကာနဲ့ အနှစ်ကို ကျကျနနမြင်ရမှာ။ အဲဒီလို မြင်အောင်လို့ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်ခိုင်းတာ။

'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်တော့ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ သဘောသိလာတယ်မဟုတ်လား။ တရားတွေက အများကြီး သိလာတယ်။ သစ္စာလေးပါးနဲ့လွဲတဲ့တရား တစ်ခုမှမရှိဘူး။

ဝိပဿနာတရားရှုထားတဲ့လူက အကုန်လုံး သူ့အတွက် တရားချည်းပဲ။ ခွေးသေကောင်ပုပ်မြင်လည်း တရားရှုလို့ရတယ်။ ပန်းပွင့်လေးမြင်လည်း တရားရှုလို့ရတယ်။ ကောင်းကင်ကြီး

http://www.dhammadownload.com

တွေ့လည်း တရားရှုလို့ရတယ်။ အကုန်လုံး တရားရှုလို့ရတယ်။ သစ္စာလေးပါးထဲမှာ အကုန်ဝင်တာပဲ။

ဝိပဿနာတရားမလုပ်လို့ရှိရင် မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း အကုန်အကုသိုလ်ဖြစ်တာပဲ။ အဲဒါကြောင့် အကုသိုလ်မများရအောင်၊ မှန်မှန်ကန်ကန်သိအောင် အပေါ်ယံလျှပ်ပြီး ရှုရမှာလား၊ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုရမှာလား။

"စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရမှာပါဘုရား"

'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုလို့ရှိရင် သိစရာတွေ အများကြီး သိလာလိမ့်မယ်။ ဖောင်းစ, ဖောင်းလယ်, ဖောင်းဆုံး လှုပ်ရှားတဲ့သဘောသိတယ်။ စာတွေထဲမှာ သင်ရတယ်။ ရုပ်တွေဟာ အမြဲတမ်းပျက်နေပါလား၊ မော်လီကျူးလေးတွေဟာ အမြဲတမ်း ပျက်နေပါလား။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်လို့ရှိရင် စာလိုတော့ မပြောတတ်ဘူးပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ်နဲ့ ပျက်နေတာ မတွေ့ရဘူးလား။

"ပျက်နေတာတွေ့ရပါတယ်ဘုရား"

တရစပ်ကြီး ပျက်နေပါလားဆိုတာ မသိရဘူးလား။

"သိရပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါသိတာ ဉာဏ်ပဲ။ မှန်မှန်ကန်ကန်သိတဲ့ ဉာဏ်ပဲ။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုလို့ရှိရင် အဲဒီလိုသိတယ်။ လှုပ်ရှားတဲ့အရာကို စူးစူးစိုက်စိုက်သာ ကြည့်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သေသေချာချာ မတွေ့

http://www.dhammadownload.com

နိုင်ဘူးလား။ သေသေချာချာမှတ်ရင် အများကြီးပဲ ပြောင်းမနေဘူးလား။

"ပြောင်းနေပါတယ်ဘုရား"

အရှုခံတွေကို ရှုသိစိတ်က စိုက်ခနဲ မြုပ်သွားအောင် သေသေချာချာရှုပါ။ သေသေချာချာမရှုလို့ကတော့ ထိထိရောက်ရောက်ကို မသိဘူး။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' မရှုလို့ရှိရင်တော့ ဘာမှ ထူးထူးခြားခြားမသိဘူး။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှ ထူးထူးခြားခြား သိမယ်။ ထူးထူးခြားခြားသိမှ ထူးတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်မယ်။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' နဲ့ ပြောတဲ့အတိုင်း ရှုရင် ထူးမယ်။

အဲဒါ ပထမ 'စ'တစ်လုံးကို ပြောနေတာ။

'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်တာက သဘာဝလက္ခဏာကိုသိတယ်။

သဘောလေးတွေကို သိတယ်။ သဘောဆိုတာ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို ပြောတာ။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို လက္ခဏာနဲ့ ပြောတာ။

သဘောသိမှ အနတ္တကိုသိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသာသနာဟာ အနတ္တဝါဒပဲ။ သူ့သဘောသူဆောင်တဲ့ဓာတ်တွေ။ အခုသိရမှာက လူတွေ, နတ်တွေမဟုတ်ဘူး။ သဘောကိုသိရတာ။ 'စူးစူး စိုက်စိုက်' ရှုမှတ်မှ သဘောကိုသိမယ်။

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် ဆိုတာကို သေသေချာချာ မသိလို့ရှိရင် ဗိုက်ကြီးဖောင်းတယ်, ဗိုက်ကြီးပိန်တယ်လို့ထင်တာ။ 'စူးစူး

http://www.dhammadownload.com

စိုက်စိုက်' ရှုမှတ်တော့ ... သဘောလေးတွေ မရောက်ဘူးလား။ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောလေး။

ရှေ့လှုပ်လိုက်၊ နောက်လှုပ်လိုက်။ အဲဒါ အနတ္တလက္ခဏာပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းပဲ။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အစပဲ။

သင်္ခတပရမတ်မြင်မှ–အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်ကိုရောက်မှာ။

သင်္ခတပရမတ်ဆိုတာ ရုပ်တွေနာမ်တွေပဲ။ အဲဒါသူ့သဘောသူဆောင်တာကို သိရမယ်။ ဓာတ်ဆိုတာ သူ့သဘော သူဆောင်တာပဲ။ အဲဒါ အနတ္တလက္ခဏာပဲ။

- အတ္တ– ဆိုတာ အစိုးရတယ်။ သူလို့ ငါလို့ ထင်တာ။
- အနတ္တ–ဆိုတာအစိုးမရဘူး။ သူ့သဘောသူဆောင်တယ်။
- လှုပ်ရှားတဲ့သဘောလေးက လှုပ်ရှားတဲ့သဘောဆောင်တယ်။
- မှတ်သားတဲ့ သဘောလေးက မှတ်သားတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။
- သိတဲ့သဘောလေးက သိတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။ သူ့သဘော သူဆောင်မနေဘူးလား။

"သူ့သဘော သူဆောင်နေပါတယ်ဘုရား"

ရုပ်က ရုပ်သဘော ဆောင်တယ်။ နာမ်က နာမ်သဘော ဆောင်တယ်။ ရုပ်ထဲမှာလဲပဲ ဝါယောလေဓာတ်က တွန်းကန်မှု, လှုပ်ရှားမှုသဘောဆောင်တယ်။ ပထဝီက မာမှု, ပျော့မှုသဘော ဆောင်တယ်။ တေဇောက ပူမှု, အေးမှုသဘော ဆောင်တယ်။ အာပေါက ယိုစီးမှု, ဖွဲ့စည်းမှုသဘော ဆောင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်ရင် သဘောလေးတွေကို သိတယ်။ အဲဒါကို စာလိုပြောတော့ သဘာဝလက္ခဏာ တဲ့။

သဘာဝလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ပရမတ်တွေကို မမြင်လို့ရှိရင် ဒိဋ္ဌိ အယူတွေဖြစ်တယ်။ အတ္တဝါဒဆိုတာ ဟိုတုန်းကလဲကြီးစိုးခဲ့တယ်။ အခုလဲ ကြီးစိုးနေမှာပဲ။ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အတူတူပါပဲ။ ပညတ်ကြောင့် ငါ, သူတစ်ပါး, ယောကျ်ား, မိန်းမ, ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ ပြောရုံတင်မကဘူး၊ တကယ်ပဲ ထင်တယ်။

သဘာဝကိုမြင်တော့မှ၊ သဘောကိုမြင်တော့မှ ဒိဋ္ဌိကွာတယ်။ သဘာဝ, သဘော, ဓာတ်, အနတ္တလက္ခဏာ အခေါ် အဝေါ်တွေ များသော်လည်း အတူတူပါပဲ။

အနတ္တလက္ခဏာဆိုတာ– အနတ္တ– န + အတ္တ= အနတ္တ– အတ္တမဟုတ်၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိမဟုတ်ဘူးတဲ့။ သူ့သဘောသူဆောင် နေတယ်တဲ့။

ဓာတ်တွေကလဲ သူ့သဘော သူဆောင်တယ်။ သူ့သဘော သူဆောင်လို့လဲပဲ ဓာတ်လို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်ဓာတ်ကလဲ ရုပ်သဘော ဆောင်တယ်၊ နာမ်ဓာတ်ကလဲ နာမ်သဘောဆောင်တယ်။

ရုပ်ထဲမှာတောင် ပထဝီဓာတ်က ပထဝီသဘောဆောင်တယ်။ တေဇောဓာတ်က တေဇောသဘော ဆောင်တယ်။ ဝါယောဓာတ် က ဝါယောသဘော ဆောင်တယ်။ အာပေါဓာတ်က အာပေါ သဘော ဆောင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

နာမ်ထဲမှာလဲပဲ ဝေဒနာက ခံစားမှုသဘော ဆောင်တယ်။ သညာက မှတ်သားတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။ သင်္ခါရက, တိုက်တွန်းတဲ့သဘောဆောင်တယ်။ ဝိညာဏ်က သိတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။

သူ့သဘောသူဆောင်နေလို့ ဓာတ်လို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒါ အနတ္တပဲ။

ဒီသဘောလေးတွေကို သိလာတော့ သဘာဝလက္ခဏာကို သိရာ ရောက်ပါတယ်။ သဘာဝလက္ခဏာကိုသိရင် ပရမတ္ထ တရားကိုသိတာပဲ။ ပရမတ္ထတရားဆိုတာ ရုပ်တရား နာမ်တရား ပဲ။ နည်းနည်းထပ်ချဲ့ရင် စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်ပေါ့။ သည့်ထက် ထပ်ချဲ့လို့ရှိရင် ရူပက္ခန္ဓာ, ဝေဒနာက္ခန္ဓာ, သညာက္ခန္ဓာ, သင်္ခါရ– က္ခန္ဓာ, ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။ သည့်ထက်ပိုပြီးထပ်ချဲ့လို့ရှိရင် အာယတန ၁၂ ပါး။ သည့်ထက်ပိုပြီး ထပ်ချဲ့လို့ရှိရင် ဓာတ် ၁၈ ပါး။

အခြေခံကတော့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲ။

ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာမြင်တာက သဘောပဲ။

လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးတွေ၊ မာတဲ့ သဘောလေးတွေ၊ ပျော့တဲ့ သဘောလေးတွေ၊ ပူတဲ့ သဘောလေးတွေ၊ အေးတဲ့ သဘောလေးတွေ။

သဘောလေးတွေကိုမြင်တာဟာ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းပဲ။

http://www.dhammadownload.com

သဘောလေးတွေကို မြင်လာရင် ဝမ်းသာတော့။ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ရကျိုး နပ်တာပဲ။ ဒီပရမတ္ထတရားတွေကို သာသနာပ,မှာ တွေ့ဖို့မပြောနဲ့၊ ဟောတဲ့သူလဲ မရှိဘူး၊ နာလဲ မနာရဘူး၊ သိလဲမသိဘူး။ သာသနာတွင်းမှာလဲပဲ ပစ္စေကဗုဒ္ဓရာဇ်အရပ်တွေ ရောက်နေရင် မသိဘူး။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒီသဘောတွေကို သိခွင့်မရဘူး။

အဲဒီလူတွေ၊ နတ်တွေရဲ့ ခေါင်း, ခါး, ခြေ, လက်တွေ အတွင်းမှာ ငုပ်နေတဲ့၊ ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့၊ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်မှ မြင်နိုင်တဲ့ သဘောတွေ, ဓာတ်တွေကို သာသနာတွင်းမှာမှ ကြားခွင့်ရတယ်။ နာခွင့်ရတယ်၊ အားထုတ်ခွင့်ရတယ်။

သာသနာတွင်း တရားတွေ ထွန်းကားတဲ့နေရာမှာမှ သိခွင့်ရတယ်။ အခု အင်မတန်ခဲယဉ်းတဲ့ တရားတွေ သိခွင့်ရနေကြတယ်။ သာသနာတွင်းနဲ့လည်း ကြုံတယ်။ သာသနာထွန်းကားရာအရပ်မှာလည်း နေထိုင်ခွင့်ရတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူလည်း ဖြစ်နေတယ်။ အကြည်ဓာတ်ခြောက်ဖြာလည်းပဲ ကောင်းနေတယ်။ အဲဒါ ရခဲတဲ့ အခွင့်အရေးလေးပါပဲ။

အဲဒီ ရခဲတဲ့ အခွင့်အရေးလေးပါး ရတုန်း အဖိုးတန်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို အားထုတ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြ။ အဲဒီတော့မှ နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တဲ့ သစ္စာလေးပါးသိမယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အားထုတ်ဖို့အတွက် ကြိုတင်ပြီးတော့ သိထားသင့်တဲ့အရာတွေကို ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' ဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုတာ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုနိုင်ဖို့အတွက် ရိုရို သေသေ၊ လူမမာလိုကျင့်ရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှ သဘော လေးတွေ ပေါ်လာတယ်။

ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။

××××××××××

စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ပါ

'ရှုးရှုးစိုက်စိုက်' ပြီးတော့ 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ရှုပါ။

'စေ့စေ့စပ်စပ်' ဆိုတာ– အစရော, အလယ်ရော, အဆုံးရော သိအောင်။

ပထမ ရှုးစိုက်တဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါနဲ့ပြည့်စုံမှ စေ့စပ်တဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါကို ရအောင်ယူလို့ရမယ်။

'ရှုးရှုးစိုက်စိုက်' မရှုတဲ့သူက 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ရှုလို့ရပါ့မလား။

"ရှုလို့မရပါဘုရား"

ရှုးစိုက်မှ စေ့စပ်လာလိမ့်မယ်။ 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ရှုတဲ့အခါ ကျတော့– ဖောင်းစ, ဖောင်းလယ်, ဖောင်းဆုံး အကုန်သိတယ်။ အဲဒါ စေ့စပ်တာလို့ ခေါ်တယ်။

'စေ့စေ့စပ်စပ်' ဆိုတာ–

ဖောင်းစမှာလဲ သိရမယ်၊ ဖောင်းလယ်မှာလဲ သိရမယ်၊ ဖောင်းဆုံးမှာလဲ သိရမယ်။ အဲဒီလိုသိမှ တရားအလုပ်ဆိုတာ တကယ်ကိုပဲ အကျိုးများတာ။

http://www.dhammadownload.com

တရားထိုင်တော့ သေသေချာချာရှုရတာ။ စိတ်အလုပ် လုပ်နေရတာမဟုတ်လား။ စိတ်ဆိုတာ တုန်လှုပ်တတ်တယ်တဲ့၊ အာရုံတွေအပေါ်မှာ ... ဟိုပြေးလိုက်၊ ဒီပြေးလိုက်နဲ့ မပြေးဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့-

''ပြေးနေပါတယ်ဘုရား''

တုန်လှုပ်တဲ့စိတ်ကို မတုန်လှုပ်အောင် ဖမ်းထားနိုင်ရမယ်။ စိတ်ဆိုတာ လျှပ်ပေါ်လော်လီတတ်တယ်တဲ့။ အာရုံပေါ်မှာ တစ်ချက်မှ မနေဘူး။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ နေပါဆိုတာ မနေဘူး။ ထွက်ပြေးတယ်။ စိတ်က ဒီနေရာမှာ နေပါဆို မနေဘူး။ မနေနဲ့ဆိုတဲ့နေရာကို သွားတယ်။ သင့်တော်တဲ့ နေရာမှာ နေပါ။ ဝိပဿနာအာရုံလေးမှာနေရင် ကုသိုလ်ရမယ် ဆိုရင် မနေဘူး။ စိတ်ဟာ စောင့်ရှောက်ဖို့ အင်မတန်ခက်တယ်တဲ့။ တားမြစ်ဖို့အင်မတန်ခက်တယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် သူ့ကိုနိုင်အောင် လို့ တရားအားထုတ်ရတာ။ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ စိတ်အားတွေ အကုန်ထုတ်ရတာ။

ပေါ့ပေါ့ဆဆလေးကတော့ ကိလေသာပဲရမယ်။ အားလုံး ပြည့်စုံတယ်ဆိုပေမယ့် ... စိတ်အလုပ်မလုပ်ရင် သေခါနီးတော့ မျက်ရည်မကျနိုင်ဘူးလား။ အဲဒီတော့မှ တစ်သက်လုံး ပေါ့ပေါ့ ဆဆ လုပ်လာသမျှ၊ ကိလေသာတွေ သောင်းကျန်းလာသမျှ အဲဒီ တော့မှ ခံပေတော့။ အခု အေးအေးဆေးဆေးနေရင် သေခါနီးမှာ

http://www.dhammadownload.com

မချိမဆံ့ခံရမယ်။ သေခါနီးရင် ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာတွေ၊ ကိုယ်ပြောခဲ့တာတွေ အကုန်ပေါ်လာတယ်။

ကုသိုလ်တွေ ပေါ်ရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့ဗျာ။ သတ်တာတွေ၊ ဖြတ်တာတွေ၊ မတရားလုပ်တာတွေ ပေါ်လာရင် ကောင်းပါ့မလား။ မကောင်းတဲ့နိမိတ်တွေ မပေါ်ရအောင်၊ မကောင်းတာတွေ မဖြစ်ရအောင်၊ ကိလေသာမဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

အားထုတ်ရာမှာ– အစလည်းသိရမယ်၊ အလယ်လည်း သိရမယ်၊ အဆုံးလည်း သိရမယ်။ 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ရှေ့က ဘာပါလိမ့်။

"စူးစူးစိုက်စိုက်ပါဘုရား"

'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ရှေ့ကဘာပါလိမ့်။

"ရိုရိုသေသေပါဘုရား"

ရိုရိုသေသေ ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ရှေ့က လူမမာလို ကျင့်ရမယ်။ အဲဒီလို ရှေ့နောက်သိနေရမယ်။

ရိုရိုသေသေက အကြောင်းဆိုရင် 'စူးစူးစိုက်စိုက်'က အကျိုး'။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' က အကြောင်းဆိုရင် 'စေ့စေ့စပ်စပ်က' အကျိုး။ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီမှ၊ လေးလေးနက်နက်ကြိုးစားတဲ့ ယောဂီမှ– အစ, အလယ်, အဆုံး သိမယ်။

ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ တစ်ချက်တည်းသိတယ်ဆိုရင် ... အဲဒါ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' မမှတ်လို့။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ပထမ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်ရမယ်။ နောက် ဒုတိယက 'စေ့စေ့စပ်စပ်' မှတ်ရမယ်။

ရှုမှတ်ရင် အစရယ်၊ အလယ်ရယ်၊ အဆုံးရယ်– သုံးချက်စလုံး သိအောင် မှတ်နိုင်ရမယ်။

အစပြီးတော့အလယ်, အလယ်ပြီးတော့အဆုံး, အဆုံးပြီးတော့အစ, နားရတယ်လို့ရှိပါဦးမလား၊ နားရတယ်ကိုမရှိဘူးဗျ၊ မရှုမှတ်တတ်လို့ နားနေရတာ။ 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ဆိုတာ ဘယ်နှချက်လဲဗျ။

"သုံးချက်ပါဘုရား"

သုံးချက်ပြည့်တော့ ပိုပြီးတော့ ရှုမှတ်မှုတွေ ကောင်းမလာဘူးလား။ သဘောတရားလေးတွေရဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ ပိုပြီးပေါ်မလာဘူးလား။

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် ရှုမှတ်တဲ့အခါ လှုပ်ရှားမှုသဘောလေးရယ်၊ မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်– ဒါကိုပဲ ဉာဏ်ထဲမှာ မြင်လာတယ်။ အဲဒါ အမြင်မှန်ပဲ။ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိရဲ့အခြေခံပဲ။

သဘောသိတယ်ဆိုတာ ရုပ်, နာမ်ကိုသိတာ။ ပထမဦးဆုံး အဲဒီသဘောလေးတွေကိုသိမှ အဲဒီသဘောလေးတွေရဲ့ ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်ဆိုတဲ့သင်္ခတလက္ခဏာကို သွားလို့ရတယ်။

* သဘာဝလက္ခဏာကို မပိုင်ဘဲနဲ့ သင်္ခတလက္ခဏာကို ကျော်တက်လို့ မရဘူး။
* သင်္ခတလက္ခဏာဆိုတာ ပေါ်တာ, ပျောက်တာကို ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

သဘောကိုမပိုင်ဘဲနဲ့- ဖြစ်တာ, ပျက်တာပဲ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တပဲဆိုရင် အဲဒါ ပညတ်အနိစ္စ, ပညတ်ဒုက္ခ, ပညတ်အနတ္တ တွေ ဖြစ်သွားရော။

လူသေတယ်၊ သစ်ပင်ကြီး လဲသွားတယ်၊ တိုက်အိမ်ကြီး ပြိုတယ်ဆိုတာ ပညတ်အနိစ္စ, ပညတ်ဒုက္ခခေါ်တယ်။ သံဝေဂ ဉာဏ်ပဲရတယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရနိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်ရင် နိဗ္ဗာန်ရပါ့မလား။

"မရနိုင်ပါဘုရား"

သံဝေဂဉာဏ်ကို ပယ်တာမဟုတ်ဘူး။ သံဝေဂဉာဏ်လည်း အရေးကြီးတာပဲ။ သို့သော်လည်းပဲ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်အောင် 'ရှုးရှုးစိုက်စိုက်' မှတ်ရမယ်လို့ပြောတာ။

သဘောသိတော့ သဘာဝလက္ခဏာကိုသိတာပဲ။ လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးရယ်, သိတဲ့သဘောလေးရယ်။ လှုပ်ရှားတဲ့ သဘော လေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်။ ဖောင်းတာ, ပိန်တာ မှတ်ရင်းနဲ့ နာတာလေးတွေ၊ ကျဉ်တာလေးတွေ သိမလာဘူးလား။

လှုပ်ရှားတဲ့သဘောက လှုပ်ရှားတယ်၊ နာတဲ့သဘောက နာတယ်၊ ကိုက်တဲ့သဘောကကိုက်တယ်၊ ပူတဲ့သဘောကပူတယ်။ အဲဒါ သုညတဓမ္မတွေကို ပြောနေတာနော်။

ငါ, ငါ့ဥစ္စာမှ ဆိတ်သုဉ်းတဲ့တရားတွေ။ အနတ္တလက္ခဏာ တွေ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာပဲ ရှိတယ်။ ဘယ်ဘာသာမှာမှ မရှိဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့အဆီအနှစ်တွေပဲ။ အဲဒီလိုသိမှ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရမှာ။

သဘောလေးတွေသိအောင်လည်းပဲ စာဖတ်ပြီးတော့ မရဘူး။

ရှုမှတ်တော့မှ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့သိတာ။

သဘာဝလက္ခဏာဉာဏ်တွေ ပိုင်တော့မှ အစ, အလယ်, အဆုံးသိတယ်။ **အစဆိုတာ ပေါ်လာတာ၊ အဆုံးဆိုတာ ပျက်သွားတာ။ ပေါ်တာရယ်, ပျောက်တာရယ်ကို သိလာတယ်။**

ပထမ ဖောင်းတာလေး ပေါ်လာတယ်၊ နောက်တော့ ဖောင်းတာလေး ဆုံးသွားရော။ ပိန်တာလေး ပေါ်လာတယ်၊ နောက်တော့ ပိန်တာလေး ဆုံးသွားရော။

'ပေါ်လာလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်' 'ပေါ်လာလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်'။ အဲဒါကိုပြောတာ– ဖြစ်လိုက်, ပျက်လိုက်။ အဲဒါ **သင်္ခတလက္ခဏာ။**

အဲဒါ အလယ်ကောင်မှာ ရှိသေးတယ်။ အလယ်ကောင်ပါ မြင်အောင်ကြည့်။ အလယ်ကောင်ဆိုတာ ပေါ်တာနဲ့ပျောက်တာ ကြားထဲမှာရှိတာ။ အစနဲ့ အဆုံး ကြားမှာ အလယ်ရှိတယ်ဗျ။ အလယ်ကိုသိအောင်လည်းပဲ 'ရှူရှူးစိုက်စိုက်' မှတ်ရတယ်။

ဖောင်းတာလေးကိုပဲကြည့်လိုက်–ဖောင်းတယ်, ဖောင်းတယ်, ဖောင်းတယ်။ ဒါကိုသိအောင်မှတ်။ နောက်တစ်ခါ ပိန်လို့ရှိရင်လဲ ပိန်တယ်, ပိန်တယ်, ပိန်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သုံးချက်မှတ်မရသေးရင် ပထမ နှစ်ချက်မှတ်ကြည့်ပေါ့ဗျာ။ နှစ်ချက်မှတ်လို့ရသွားရင် နောက် သုံးချက်မှတ်ကြည့်။ အဲဒါဆိုရင် အစလည်းသိတယ်, အလယ်လည်းသိတယ်, အဆုံးလည်းသိတယ်။ အဲဒီလိုပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက် သိလာပြီဆိုရင် သင်္ခတလက္ခဏာကို သိတယ်လို့ဆိုတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရိပ်သာမှာ အဲဒီလိုဆုံးမညွှန်ကြားပေးနေတာ။ တီရဏပရိညာနဲ့ခွါပေးနေတာ။

သဘာဝလက္ခဏာသိတော့ ဒိဋ္ဌိမကွာဘူးလား။

ဟိုမှာ စက်ဝိုင်းနဲ့တရားနာတာ။ အဝိဇ္ဇာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်, နာမ်ရုပ်။ အဲဒါ ဉာတပရိညာ။ စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လို့ခေါ်တယ်။

အခုခန္ဓာမှာ တွေ့နေတာ။ မှတ်နေရင်းနဲ့ ရှုသိတာက ခန္ဓာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပေါ်ပြီးသိတာ မထင်ရှားဘူးလား။

တချို့က မဟာစည်နည်းကလဲပဲ ဒိဋ္ဌိခွါမပေးဘူးတဲ့။ ခွါတာကို သူမှ မသိဘဲနဲ့။ သဘောလေးတွေသိတော့ ကွာမနေဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့။ အဲဒီလို 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ကိုယ်က နားမလည်တဲ့ အခါကျတော့ သွားပြီး ပြစ်မှားတတ်တယ်။ ပြစ်မှားရင် အပါယ် ရောက်လိမ့်မယ်။

သဘောလေးတွေသိနေတယ် ဆိုတာ နာမည် မတပ်တတ်သော်လည်း ဒါကပထဝီပဲ၊ ဒါဝါယောပဲ၊ ဒါတေဇောပဲ မပြောတတ်သော်လဲ သဘောသိရင် ပရမတ်မရောက်ဘူးလား။

"ရောက်ပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

သဘောရောက်သွားလို့ရှိရင် ဒါတွေဟာ ခေါင်းလဲမဟုတ်ဘူး။ ခါးလဲမဟုတ်ဘူး။ သဘောလေးတွေပဲ၊ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောလေးတွေပဲ၊ သိတဲ့သဘောလေးတွေပဲ။ သဘောသိရင် ဒိဋ္ဌိကွာတာပဲ။ ငါ, သူတစ်ပါး, ယောကျ်ား, မိန်းမ, ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါကွာမသွားဘူးလား။

"ကွာသွားပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါ အလုပ်နဲ့ခွါတာ၊ တီရဏပရိညာနဲ့ခွါတာ၊ ဉာတပရိညာထက် အဆင့်မြင့်တယ်ဗျ။

'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်တဲ့အခါကျတော့ အရှခံတွေ အကုန်သိလာတယ်၊ သဘာဝလက္ခဏာတွေကို သိလာတယ်။

'စေ့စေ့စပ်စပ်' ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ သင်္ခတလက္ခဏာတွေ သိလာတယ်။ သင်္ခတလက္ခဏာဆိုတာ ပေါ်တာရယ်, ပျောက်တာရယ်၊ ဖြစ်တာရယ်, ပျက်တာရယ်။

အဲဒီလို 'စေ့စေ့စပ်စပ်' မှတ်နိုင်တော့မှ အစရယ်, အဆုံးရယ် ထင်ထင်ရှားရှားသိလာတယ်။ စ,ပြီး မှတ်တာလဲ သိတယ်၊ ဆုံးသွားတာလဲသိတယ်။ အစ, အဆုံးတွေ သိသွားတယ်။

ချင်စိတ်ကလေးတွေကိုလဲ မှတ်ပေးရမယ်။ ထချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်, သွားချင်တယ်။ ချင်ဆိုတာက စ,ပေါ်တာကို သိတာ။ စ,ပေါ်တာသိပြီးမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ဆုံးမသွားဘူးလား။

အစလဲသိတယ်၊ အဆုံးလဲသိတယ်။ အဲဒါသင်္ခတလက္ခဏာကို သိတာ။

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီရဲ့စိတ်ထဲမှာ အကြောင်း, အကျိုးတွေလဲ သိတယ်။ ထချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကြောင့် ထတဲ့ရုပ်ကလေးတွေ ဖြစ်လာတာ သိတယ်။ ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ထိုင်တဲ့ရုပ်တွေ ဖြစ်လာတာ သိတယ်။ အဲဒါ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို သိတာပဲ။

တရားဆိုတာ ထိုင်လည်းပဲ အားထုတ်ရတယ်။ ထလည်းပဲ အားထုတ်ရတယ်။ လမ်းလျှောက်လည်းပဲ အားထုတ်ရတယ်။ တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်ရတယ်။ အားထုတ်မှလည်းပဲ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့အဆီအနှစ်တွေရတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အမည်ခံပြီး ဒါန, သီလလောက်နဲ့ သေသွားတာတွေ အများကြီးပဲ။

အဲဒီသဘောလေးတွေရဲ့ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်တဲ့သဘောလဲပဲ သိမယ်၊ ပျောက်တဲ့သဘော လဲပဲ သိမယ်။

ဖောင်းစမှာ လှုပ်တဲ့သဘောလေး ပေါ်လာတယ်။ လှုပ်တဲ့ သဘောလေးက ဖောင်းဆုံးတဲ့ အခါကျတော့ တန့်သွားတယ်။ သဘောလေးရဲ့ လှုပ်ရှားမှု အစလဲ သိတယ်၊ အဆုံးလဲ မသိ ဘူးလား။

"အဆုံးလဲ သိပါတယ်ဘုရား"

အစလဲ သိတယ်၊ အဆုံးလဲ သိတယ်။ ပေါ်တာလဲ သိတယ်၊ ပျောက်တာလဲသိတယ်။

သဘောသိမှ၊ ဥဒယ, ဝယ မြင်နိုင်သည်။

အစရယ်, အဆုံးရယ်၊ ပေါ်တာရယ်, ပျောက်တာရယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကိုပြောတော့ ဖြစ်တာရယ်, ပျက်တာရယ်။ အခေါ် အဝေါ်တွေများသော်လဲ အတူတူပါပဲ။

ဖောင်းစမှာလဲ သိတယ်၊ ဖောင်းဆုံးမှာလဲ သိတယ်။ ဖောင်းဆုံးတော့ တန့်သွားတာပဲ။ ဖောင်းဆုံးပြီးရင် ပိန်စ ပြန်ဖြစ်တာပဲ။ ပိန်တာလေး ပြန်စတယ်။ ပြန်ပြီး လှုပ်ရှားမှုလေး အစဖြစ်တာ။ နောက်ဆုံးကျတော့ ပိန်တာဆုံးသွားတယ်။ ပိန်တာဆုံးသွားရင် ဖောင်းတာ ပြန်စတယ်။

ပေါ်လာတာလဲ သိတယ်၊ ပျောက်သွားတာလဲ သိတယ်။ အစလဲ သိတယ်၊ အဆုံးလဲ သိတယ်။ အဲဒီလို အစလဲသိတာ, အဆုံးလဲသိတာဟာ သဠ်တလက္ခဏာ။

'စေ့စေ့စပ်စပ်'ဆိုတာ အစကိုလဲ သိတယ်၊ အဆုံးကိုလဲ သိတယ်၊ ဒါမှ 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ဖြစ်တာ။ စူးစိုက်တာနဲ့ စေ့စပ်တာနဲ့ ဆင်သော်လဲ မတူဘူးနော်။

စူးစိုက်တာက– ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မိအောင် ရှုမှတ်တာ။ ပေါ်ခိုက်အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့စိတ်နဲ့ တစ်ထပ်တည်းကျသွားအောင် ရှုမှတ်တာ။ 'စေ့စေ့စပ်စပ်'ဆိုတာက ပေါ်တာလဲသိရမယ်၊ ပျောက်တာလဲ သိရမယ်။ အစလဲ သိရမယ်၊ အဆုံးလဲ သိရမယ်။ အလယ်ပါ သိရမယ်။

'စေ့စေ့စပ်စပ်' မှတ်နိုင်ဖို့အတွက် 'စူးစူးစိုက်စိုက်' က ကူညီပေးရတယ်။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်'မှတ်နိုင်ဖို့အတွက် 'ရိုရိုသေသေ'က

http://www.dhammadownload.com

အကူအညီပေးရတယ် ...။ ကြောင်းကျိုးတွေ ဆက်နေတာနော် သူတော်ကောင်းတို့။ အဲဒါ ခန္ဓာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပဲ။

'ရှိရှိသေသေ' ရှုတာက ပဋိစ္စ–အကြောင်း ဆိုရင်၊ 'ရှူးရှူး စိုက်စိုက်' က သမုပ္ပါဒ်–အကျိုး။

'ရှူးရှူးစိုက်စိုက်' က အကြောင်းဆိုလို့ရှိရင်၊ 'စေ့စေ့စပ်စပ်' က အကျိုး။ အကြောင်းအကျိုးတွေ ဆက်မနေဘူးလား။

"ဆက်နေပါတယ်ဘုရား"

အကြောင်းအကျိုး ဆက်နေတာကိုမြင်မှ ဥဒ္ဒေဒိဋ္ဌိ စင်မယ်။ အကြောင်းပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းမှ ဝိစိကိစ္ဆာ စင်မယ်။ အကျိုးပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းမှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစင်မယ်။ အပျက်ကိုမြင်မှ သဿတဒိဋ္ဌိ စင်မယ်။

ပေါ်လာတာရယ်, ပျောက်သွားတာရယ်။ အစရယ်, အဆုံး ရယ် သိပါများတော့မှ အလယ်လေးပါ ပေါ်လာတယ်။ အစရယ်, အလယ်ရယ်, အဆုံးရယ်။ ဖောင်းစရယ်, ဖောင်းလယ်ရယ်, ဖောင်းဆုံးရယ်။ ပိန်စရယ်, ပိန်လယ်ရယ်, ပိန်ဆုံးရယ်။ အဲဒီလို သိတာကို သင်္ခတလက္ခဏာ လို့ခေါ်တယ်။

'ရှူးရှူးစိုက်စိုက်'မှတ်တုန်းက သဘာဝလက္ခဏာကိုသိတယ်။

'စေ့စေ့စပ်စပ်' မှတ်နိုင်တော့ သင်္ခတလက္ခဏာကိုသိတယ်။

ဒါဟာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။ တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာမှာလဲ

http://www.dhammadownload.com

ရှိတယ်။ တရားစဉ်က သက္ကာယဒိဋ္ဌိခွါတယ်။ လုပ်ငန်းစဉ်က အာနာပါနထူထောင်ပြီး၊ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ဖြစ်, ပျက်ရှုတာ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဝိပဿနာရှုနည်းမှာ– တရားစဉ်ဆိုတာ တရားအားမထုတ်ခင်ကတည်းက ဒီလိုရှုရမယ်၊ ဒီလိုမှတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အလုပ်ပေး တရားတော်တွေထဲမှာ ဟောထားတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြဆရာတော်တွေကလည်း အမြဲဟောပေးနေတယ်။ လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုတာက– နေ့တိုင်း တရားစစ်တဲ့အခါ ဒီလိုလုပ်ရတယ်၊ ဒီလိုမှတ်ရတယ်၊ ဒီလိုရှုရတယ် ဆိုပြီး နေ့တိုင်းစစ်ပေးနေတာ။ လက်တွေ့လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။

××××××××××

စိပ်စိပ်ကလေး ရှုမှတ်ပါ

'စေ့စေ့စပ်စပ်' မှတ်ပြီးတော့ 'စိပ်စိပ်ကလေး' တဲ့။

'စိပ်စိပ်ကလေး' မှတ်နိုင်လာတဲ့အခါကျတော့ ဉာဏ်ပိုတက်လာပြီ။ ကိလေသာတွေကို တိုက်ထုတ်တဲ့အခါ အဲဒီလိုအဆင့်ဆင့် အားထုတ်ရတယ်။ 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဘာလာသလဲ။

"စိပ်စိပ်ကလေး" ပါဘုရား။

အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ပင်ပင်ပန်းပန်းအားထုတ်နိုင်မှ အစနဲ့ အလယ်ကြားမှာ အများကြီးမှတ်လို့ရတယ်ဗျ။ ဉာဏ်အားတွေ

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းလာရင်ပြောတာ။ အစနဲ့အလယ်ကြားမှာအချက်တစ်ရာလောက်မှတ်လို့ရတယ်။ အလယ်နဲ့အဆုံးကြားမှာလဲ အချက်တစ်ရာလောက် မှတ်လို့ရတယ်။ မယုံမရှိနဲ့၊ တကယ်မှတ်ရင်ရတယ်။ ရလို့ပြောတာ– စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ရမ်းသန်းပြောတာမဟုတ်ဘူး။ မယုံရင် စမ်းကြည့်။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ဆိုတာ မယုံရင်လက်တွေ့လုပ်ကြည့်။

တကယ်ရှုမှတ်လို့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ဖောင်းစနဲ့ ဖောင်းလယ်ကြားမှာ ဖောင်းတာကို ငါးဆယ်, တစ်ရာလောက်မှတ်လို့ရတယ်။ ဖောင်းလယ်နဲ့ဖောင်းဆုံးကြားမှာ ဖောင်းတာကို ငါးဆယ်, တစ်ရာလောက် မှတ်လို့ရတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ကြွစနဲ့ ကြွဆုံးကြားမှာ အများကြီး မှတ်လို့ရတယ်။ ငါးဆယ်, တစ်ရာလောက် မှတ်လို့ရတယ်။ အဲဒါ စိတ်အလုပ်၊ သမာဓိကောင်းလာရင် သိတာပဲ။

ကိလေသာတွေ ဖုံးလွှမ်းနေလို့ စိတ်က လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းနေတာ။ ကောင်းတဲ့နေရာကျတော့ စိတ်က လေးနေပြီ။ အဲဒါ သမာဓိမရှိလို့ လေးတာ။ သမာဓိရှိတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်က လှစ်လှစ်ကလေးရယ်ဗျ။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်ရင်းက နာတာတွေရော၊ ယားတာတွေရော၊ ရွတာတွေရော၊ ကြားတာတွေရော အကုန်သိတယ်။

လှုပ်ရှားတာနဲ့ မှတ်ပြီးသား၊ လှုပ်ရှားတာနဲ့ မှတ်ပြီးသား၊ ဓမ္မဗျာပါဒ ဖြစ်သွားတယ်။ ပထမကတော့ ပုဂ္ဂလဗျာပါဒ။ လုပ်ပြီးတော့ မှတ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ သက်နီးရန်းလိုက်ရင် မှတ်ပြီးသား၊ လမ်းသွားတာနဲ့ မှတ်ပြီးသား၊ ဖိနပ်စီးတာနဲ့ မှတ်ပြီးသား၊ ယူတာနဲ့ မှတ်ပြီးသား။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်ဟာ တကယ်လုပ်ရင် တကယ်ရတဲ့တရား။ အဲဒီလို 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ကနေ 'စိပ်စိပ်ကလေး' ဆိုရင် မင်္ဂဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နား နီးသွားပြီ။

မင်္ဂဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ နည်းလမ်းကျွမ်းကျင်ရမယ်။ နည်းလမ်းတွေ များစွာရှိတဲ့ အနက်က 'စ' သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်းကို ပြောနေပါတယ်။

သင်္ခတလက္ခဏာတွေ ကျကျနနမြင်လာပြီဆိုတော့ 'စိပ်စိပ်ကလေး' ဆက်ပြီးရှုရမယ်။ 'စိပ်စိပ်ကလေး' ဆိုတာ အစရယ်, အဆုံးရယ် ကြားထဲမှာ ... မှတ်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ နောက်တစ်ဆင့် အစရယ်, အလယ်ရယ် ကြားထဲမှာ ရှုစရာ၊ မှတ်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အလယ်ရယ်, အဆုံးရယ် ကြားထဲမှာ ရှုစရာ၊ မှတ်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။

အချိန်ကလေးက တိုတိုလေးပဲ အရှင်ဘုရား၊ ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ။ သမာဓိရလာလို့ရှိရင် ... အများကြီး မှတ်လို့ရတယ်။ မျက်တောင်တစ်ခတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ စိတ်ဟာ ကုဋေတစ်သိန်း ဖြစ်လဲ ဖြစ်တယ်၊ ပျက်လဲ ပျက်တယ်။

ဖောင်းစနဲ့ ဖောင်းလယ်ကြားထဲမှာ စိတ်တည်ကြည်လာရင်၊ စိတ်ကြည်လင်လာရင် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ လျင်မြန်ပုံကို

http://www.dhammadownload.com

အများကြီးမှတ်လို့ရတယ်။ ဖောင်းလယ်နဲ့ ဖောင်းဆုံး ကြားမှာလဲ စိတ်ကြည်လင်လာရင် အများကြီးမှတ်လို့ရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်တွေဆိုဟာ အားထုတ်ရင်းနဲ့ 'သန္ဒိဋ္ဌိကော' ကိုယ်တိုင် သိပါလိမ့်မယ်။ 'ဧဟိပဿိကော' ကိုယ်တိုင် ရှုအပ်၏၊ မြင်သိအပ်၏။ 'ဧဟိပဿိကော' ခေါ်ရာကို 'သန္ဒိဋ္ဌိကော' နဲ့ လိုက်ပါတဲ့။

'ဧဟိပဿိကော' ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးက ထင်ရှားရာအရှုခံက နေပြီး ရှုဉာဏ်ကိုခေါ်ပါတယ်။ အရှုခံ ဆိုတာ ရုပ်နဲ့ နာမ်။ ပူတဲ့သဘောလေးတွေ၊ အေးတဲ့သဘောလေးတွေ၊ မာတဲ့သဘောလေးတွေ၊ ပျော့တဲ့သဘောလေးတွေ၊ လှုပ်တဲ့သဘောလေးတွေ၊ ယားတဲ့သဘောလေးတွေ၊ ကိုက်တဲ့သဘောလေးတွေ။ အဲဒါတွေက အရှုခံတွေ။ သူကဘယ်သူ့ကိုခေါ်သလဲဆိုတော့ အရှုဉာဏ်ကိုခေါ်တယ်။

'ဧဟိ' လာပါတဲ့။ ကျုပ် ဒီမှာ လှုပ်နေပါတယ်။ ကျုပ် ဒီမှာ ပူနေပါတယ်။ ကျုပ် ဒီမှာနာနေပါတယ်။ ကျုပ် ဒီမှာကိုက်နေပါတယ်။ လာကြည့်ပါဗျာတဲ့။ သဘောကိုပြောတာ သူတော်ကောင်းတို့ ...။

ခန္ဓာကိုယ်ကခေါ်တာကို ဉာဏ်နားနဲ့နားထောင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်က အမြဲတမ်းတရားဟောနေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့သစ္စာတရားကိုနာပါ၊ သစ္စာတရား ဆိုက်အောင် နှလုံးသွင်းပါ။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့အတွက် အချက်နှစ်ချက်။

http://www.dhammadownload.com

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာ ရှိပါတယ်။ သစ္စာတရားကို နာတဲ့နေရာမှာ ဆရာသမားတွေဟောတဲ့ သစ္စာတရားကိုလဲ နာပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်က ဟောတဲ့ သစ္စာတရားကိုလဲ ပိုပြီးတော့ နာပါ။

ဆရာတော်တွေ ဟောတဲ့ နေရာမှာ မိမိတို့ ကျွမ်းကျင်ရာ, ကျွမ်းကျင်ရာ ဟောကြတယ်။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တိုက်ဆိုင်တာလည်းရှိတယ်။ မတိုက်ဆိုင်တာလည်းရှိတယ်။ မတိုက်ဆိုင်တာကို ဖယ်ထား။ တိုက်ဆိုင်တာကိုယူ။ မိမိနဲ့ သင့်တော်မယ့်နည်းလမ်းကိုယူ။ တရားတွေက ဘုရားဟောတဲ့တရားတွေ၊ သူ့ဟာနဲ့သူ မှန်တာချည်းပဲ။ ကိုယ်နဲ့မတိုက်ဆိုင်လို့ မမှန်ဘူးလို့ မစွပ်စွဲနဲ့။ အပြစ်ဖြစ်တတ်တယ်။

အခု ရှုမှတ်တတ်ဖို့အတွက် ဦးစားပေးပြီးတော့ 'စ' သုံးလုံးကို ပြောနေပါတယ်။

ပထမက - 'စူးစူးစိုက်စိုက်'၊

ဒုတိယက - 'စေ့စေ့စပ်စပ်'၊

တတိယက - 'စိပ်စိပ်ကလေး'။

'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ရိရိသေသေက ကျေးဇူးပြုတယ်။ 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် စူးစူးစိုက်စိုက်က ကျေးဇူးပြုတယ်။ 'စိပ်စိပ်ကလေး' ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် စေ့စေ့စပ်စပ်

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်မှုက ကျေးဇူးပြုတယ်။ တစ်ခုချင်းတစ်ခုချင်း ကျေးဇူးပြုသွားကြတယ်။

* သဘာဝလက္ခဏာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိမှ သင်္ခတလက္ခဏာကို မြင်နိုင်တယ်။
* သင်္ခတလက္ခဏာကို ကျကျနနမြင်မှ သာမညလက္ခဏာကို မြင်နိုင်တယ်။

'ရှူးရှူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်ရင် သဘာဝလက္ခဏာကိုမြင်နိုင်တယ်။ 'စေ့စေ့စပ်စပ်' ရှုမှတ်လို့ရှိရင် သင်္ခတလက္ခဏာကို မြင်နိုင်တယ်။

'စိပ်စိပ်ကလေး' ရှုမှတ်နိုင်ရင် သာမညလက္ခဏာကိုမြင်မယ်။

လက္ခဏာသုံးပါး ပါမသွားဘူးလား။

အနိစ္စလက္ခဏာ, ဒုက္ခလက္ခဏာ, အနတ္တလက္ခဏာ အဲဒါတွေက သာမညလက္ခဏာထဲမှာ ပါတယ်။

သာမညလက္ခဏာဆိုတာ– အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တကို ပြောတာ။

'စိပ်စိပ်ကလေး' မှတ်နိုင်လာလို့ရှိရင် ရုပ်နာမ်တွေရဲ့လျင်မြန်ပုံကို သိတယ်။ အစနဲ့ အလယ်ကြားမှာ မှတ်စရာတွေအများကြီးပဲ။ အလယ်နဲ့အဆုံးကြားမှာ မှတ်စရာတွေအများကြီးပဲ။ အဲဒီမှတ်စရာတွေ အများကြီးကို ကိုယ်စွမ်းနိုင်သလောက် မှတ်နိုင်လာပြီဆိုရင် သင်္ခါရတရားတွေဟာ တရစပ်ကြီး ပျက်နေတယ်၊ ဘယ်ဟာ

http://www.dhammadownload.com

မှ မမြဲဘူးလို့ ကျကျနနသိမြင်လာတယ်။ အဲဒီလိုကျကျနန သိမြင်လာတာဟာ သင်္ခတလက္ခဏာအဆင့်ကို ကျော်လာလို့ ...။

အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လူတိုင်းပြောနေကြတယ်။ အမှတ်တမဲ့ဆိုရင် လွယ်လွယ်လေး အောက်မေ့တယ်။ အခု အဆင့်ဆင့်တွေကို ကြည့်ပါ။

အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာကို သိဖို့ဆိုတာ သဘာဝလက္ခဏာကိုလဲ သိပြီးမှ၊ ၎င်းအပြင် သင်္ခတလက္ခဏာကိုလဲ သိပြီးမှ၊ သာမညလက္ခဏာရောက်မှ သိရတယ်။

* သဘာဝလက္ခဏာကို ကျကျနန မသိဘဲနဲ့၊ သင်္ခတလက္ခဏာကို ကျကျနနမသိဘဲနဲ့ သာမညလက္ခဏာကို ကျော်သိလို့ မရနိုင်ဘူး။

အဲဒီလိုကျော်သိလို့ရှိရင်လဲ တကယ်သိတာ မဟုတ်ဘူး။ စာဖတ်ပြီးတော့ သိတဲ့အသိ၊ တရားတွေနာပြီးတော့ သိတဲ့အသိ၊ သူများပြောသံကိုကြားပြီးတော့ သိတဲ့အသိပဲ။ အသိချင်းမတူဘူး။

သုတမယဉာဏ်ဆိုတာ စာဖတ်ပြီးတော့သိတာ။ နားထောင်ပြီးတော့ သိတာ။ စိန္တာမယဉာဏ်ဆိုတာ တွေးပြီးတော့ သိတာ။ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဆိုတာ ကိုယ်အားထုတ်လို့ ကိုယ်တွေ့တရားအနေနဲ့သိတာ။

အခု သာမညလက္ခဏာကို သိတယ်–ဆိုတာ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တွေ့တရားကို ဆိုလိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

* ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။

* ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်, ပျက်နှစ်ရပ်ကိုတွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟု သိတာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။

* ရှုမှတ်ဆဲမှာ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကို တွေ့ရ၍ အစိုးမရ ငါကောင်မဟုတ်ဟု သိတာက အနတ္တာနု–ပဿနာဉာဏ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး စပ်ထားတာ ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဆိုတာကိုသိစေချင်လို့။ ရှုမှတ်ဆဲမှာဆိုတာက ဆင်ခြင်နေတုန်းမှာ မဟုတ်ဘူး၊ တွေးနေတုန်းမှာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကူးနေတုန်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အနိစ္စကိုသိတဲ့ဉာဏ်, ဒုက္ခကိုသိတဲ့ဉာဏ်, အနတ္တကိုသိတဲ့ဉာဏ်။ အဲဒီဉာဏ်မှာလဲ–

(က) အနိစ္စတရား, ဒုက္ခတရား, အနတ္တတရား။

(ခ) အနိစ္စလက္ခဏာ, ဒုက္ခလက္ခဏာ, အနတ္တလက္ခဏာ။

(ဂ) အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်, ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်, အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

ဆင်ဆင်လေးနဲ့ မတူဘူး။ အနိစ္စတရား, ဒုက္ခတရား, အနတ္တတရား–ဆိုတာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးကိုဆိုလိုတာ။

http://www.dhammadownload.com

တရားဆိုတာ သဘောကိုပြောတာ။ မမြဲတဲ့သဘော, ဆင်းရဲတဲ့သဘော, အစိုးမရတဲ့သဘော။

* ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွားတာက–
  အနိစ္စလက္ခဏာ။
* ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်နေတာက –
  ဒုက္ခလက္ခဏာ။
* သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာက –
  အနတ္တလက္ခဏာ။

– ဖြစ်ပြီးတော့ပျက်သွားတာ၊ ပေါ်ပြီးတော့ပျောက်သွားတာ အနိစ္စလက္ခဏာ။

– အဲဒီ ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်းတွေရဲ့ နှိပ်စက်တဲ့ သဘောက ဒုက္ခလက္ခဏာ။

– မဖြစ်အောင်, မပျက်အောင် တားမရ, ဆည်းမရတဲ့ သဘောက အနတ္တလက္ခဏာ,

ဒီခန္ဓာငါးပါးမှာပဲ ဒီလက္ခဏာတွေရှိတာ။

လက္ခဏာဆိုတာ အမှတ်အသား–

အနိစ္စလက္ခဏာဆိုတာ– မမြဲဘဲအမှတ်အသား။ ခန္ဓာငါးပါးမှာ – ပေါ်ရာပေါ်ရာ စိုက်ကြည့်ရင်းနဲ့ ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်၊

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်။ ခန္ဓာငါးပါးမှာ မမြဲတဲ့အမှတ်အသားတွေ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် မတွေ့ရဘူးလား။

"တွေ့ရပါတယ်ဘုရား"

- အဲဒီ မမြဲတဲ့အမှတ်အသားဟာ အနိစ္စလက္ခဏာ။
- ညှဉ်းဆဲနေတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့လက္ခဏာအမှတ်အသားက ဒုက္ခလက္ခဏာ။
- အစိုးမရတဲ့အမှတ်အသားက အနတ္တလက္ခဏာ။

အဲဒီလက္ခဏာကို သိတဲ့ဉာဏ်က-

- အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်,
- ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်,
- အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့ယောဂီက ဒီလောက်အသေးစိတ် မသိလဲဘဲ ပြောတဲ့အတိုင်းရှုမှတ်ရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရတယ်။

အဲဒီမမြဲတဲ့အမှတ်အသား၊ ဆင်းရဲတဲ့အမှတ်အသား၊ အစိုးမရတဲ့ အမှတ်အသားတွေကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ မြင်ရမှာနော်။ အဲဒါ အရေးကြီးတယ်။ ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့မြင်လို့ရှိရင် အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်, ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်, အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး မြဲမှမမြဲဘဲကိုး ... အနိစ္စတရား, ဒုက္ခတရား, အနတ္တတရားလို့ဆိုတာ အဲဒါ ဆင်ခြင်နေတာ။ တရားနာတဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com

ကြားနာရလို့ ခန္ဓာငါးပါးက ချုပ်ပဲဖြစ်ပြီး၊ ချုပ်ပဲပျက်သွားတာပဲ။ ဟုတ်သားပဲ။ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာ မမြဲပါဘူး။ အဲဒါ ဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ်။ ဘာဝနာမယဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။ တရားနာလို့သိတာ၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့သိတာ။ အဲဒါ စိန္တာမယဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်, ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်, အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ရုပ်ထင်ရှားရင် ရုပ်ရှု၊ နာမ်ထင်ရှားရင် နာမ်ရှု၊ အဲဒါကို ရှုရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ သိသိသွားတာ။

အဲဒီဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရတယ်။

○○○○○

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဆက်တွဲ (ဆောင်ပုဒ်)

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော "ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင် တရားတော်" တွင် ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ခေါ် ဝိပဿနာမဂ္ဂင်ပွားများပုံအဆင့်ဆင့်ဆောင်ပုဒ်–

ဖြစ်ခိုက်ရှုလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

၁။ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။ (သဘာဝလက္ခဏာ)
(ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘောမှန်ကို သိသည်)

၂။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။ (သင်္ခတလက္ခဏာ)
(သဘောမှန်ကိုသိမှ ဖြစ်ပျက်မြင်သည်)

၃။ ဖြစ်ပျက်မြင်မှ၊ အနိစ္စ၊ ဒိဋ္ဌသိနိုင်သည်။ (သာမညလက္ခဏာ)
(တကယ်ဖြစ်ပျက်တာကိုမြင်မှ အနိစ္စကိုသိသည်)

၄။ အနိစ္စမြင်လျှင်၊ ဒုက္ခထင်သည်။

၅။ ဒုက္ခထင်တော့၊ အနတ္တမြင်သည်။

၆။ အနတ္တမြင်၊ နိဗ္ဗာန်ခွင်၊ ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်။

၇။ နိဗ္ဗာန်မြင်က၊ အပါယ်မှ၊ လုံးဝလွတ်မြောက်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာခနေယျ ၏
ပဋိပတ္တိသာသနာတိုးတက်စေရန် ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်များကို ဓမ္မဒါန ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် မ,တည်အလှူရှင်များ

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁။	မြစိမ်းတောင်လစဉ်အလှူရှင်များကောင်းမှု	၅,၀၀,၀၀၀
၂။	ဦးဝင်းဇော် + ဒေါ်စောယုမော် မိသားစု	၅,၀၀,၀၀၀
၃။	ဦးသန်းမြင့် + ဒေါ်အိမ်ချမ်း မိသားစု ၁၅ /ခ-(၁၃)ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်လမ်း၊ လှိုင်မြို့နယ်	၃,၀၀,၀၀၀
၄။	ဦးစံတင် + ဒေါ်ရင်မေ ၇၁၂၊ ကုန်းဘောင် (၁) လမ်း၊ (၆) ရပ်ကွက် တောင်ဥက္ကလာပ။	၂,၀၀,၀၀၀
၅။	ဦးတူး + ဒေါ်ဝင်းတင် မိသားစု အမှတ် ၂၀၊ စောမဟာလမ်း၊ ဗိုလ်ချို(၂)ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။	၂,၀၀,၀၀၀
၆။	ဦးကျော်ဆင့် + ဒေါ်ခင်သန်း၊ သမီး-ဘေးဘေး လမ်းမတော်။	၁,၀၀,၀၀၀
၇။	ဦးခင်မောင်ဝင်း+ဒေါ်သန်းသန်း၊သမီး-မမို့မို့ခိုင်	၁,၀၀,၀၀၀
၈။	ဦးယုံစိန် +ဒေါ်သန်းဝင်း၊ မနီလာ၊ ကိုသူရ မိသားစု မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁,၀၀,၀၀၀
၉။	ရွှေနေ ဦးအေးကို မိသားစု	၁,၀၀,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁၀။	ဦးတင်မောင် + ဒေါ်ရီ တိုက် ၆၀–၆၂၊ အခန်း ၂၀၁–A၊ ဗျိုင်းရေအိုးစင်လမ်း တာမွေ။	၇၀,၀၀၀
၁၁။	မသူဇာ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃၀,၀၀၀
၁၂။	ဦးသန့်ဇော်ဦး + ဒေါ်အေးအေးကြူ မိသားစု အမှတ် ၂၂၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်။	၂၀,၀၀၀
၁၃။	ဦးတင်ထွန်း + ဒေါ်နီ၊ သမီး–မသင်းသင်းနိုင် (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂၀,၀၀၀
၁၄။	ဦးပဏ္ဍိ မြစိမ်းတောင်တော့ရ (၁)၊ တိုက်ကြီး။	၁၀,၀၀၀
၁၅။	ကိုမောင်မောင် + မအေးအေးသင်း၊ သား–စိုင်းသီဟ၊ စိုင်းမင်းခန့်မိသားစု၊ သာကေတ။	၁၀,၀၀၀
၁၆။	ကိုနိုင် + မမိုးမိုးဆွေ ပုလဲမြို့သစ်၊ ရွှေပြည်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀,၀၀၀
၁၇။	ဦးခင်ဇော် + ဒေါ်အေးသင်း၊ သမီး–နိုင်မြတ်ဝေ၊ သား–အောင်မြတ်ကျော် ပုလဲမြို့သစ်၊ ရွှေပြည်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀,၀၀၀
၁၈။	မကေသီဝင်း (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁၀,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁၉။	အန်တီ မမြသောင်း (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁၀,၀၀၀
၂၀။	ကိုစိုးမြင့်ထွန်း၊ ဗောဓိကုန်းရပ်ကွက်၊ တိုက်ကြီးမြို့	၁၀,၀၀၀
၂၁။	ပရဟိတလူငယ်အဖွဲ့ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၇,၂၀၀
၂၂။	ဒေါ်ခင်စီ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၂၃။	ဦးသာထွန်းအောင် + ဒေါ်မိုးမိုးမြင့်၊ ချော်ကုန်းကျေးရွာ၊ ဖူးကြီး၊ မှော်ဘီ။ (အ.ထ.က–ခွဲ၊ ဖူးကြီး)။	၅,၀၀၀
၂၄။	ဦးဝင်းအောင် + ဒေါ်ပပစိန်၊ သား–တင်ရွှမ်း ဘုရင့်နောင်၊ ချောင်းဝ၊ လှိုင်မြို့နယ်။	၅,၀၀၀
၂၅။	ဒေါ်ညွန့်ညွန့်အေး (၃) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၂၆။	မမြင့်မြင့်မာ နှင်းဆီမြိုင်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၂၇။	ဦးစံရွှေ + ဒေါ်ရွှေရီ၊ သမီး–နန္ဒာဝင်း၊ ခင်မြတ်နိုး (၃) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၂၈။	မချိုနွယ်ဦး (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၂၉။	ဒေါ်ခင်ငြိမ်း (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၃၀။	ဦးတင်ညွန့် + ဒေါ်ခင်ဆွေနွဲ့ (၁) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၃၁။	ဦးကျော်ဝင်း + ဒေါ်ယဉ်လှိုင် ရွှေဝါထွန်း၊ တိုက်ကြီး။	၅,၀၀၀
၃၂။	မသီတာလွင် (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၃၃။	ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်ပို မိသားစု (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၃၄။	ကိုကျော်ဇောဦး + မခင်ပြုံးထိုက် အောင်ကျော်ဇောဓာတ်ပုံဆိုင်	၃,၀၀၀
၃၅။	ဦးထွန်းမင်း+ဒေါ်သီတာဝင်း၊သား–ဝင်းထွန်းဦး (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၃၆။	ဒေါ်ညွန့်စိန် မိသားစု မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)။	၃,၀၀၀
၃၇။	ကိုတင်မျိုးသက်+မနန်းနေဇင်ဦး၊သား–စိုင်းအွန်မ မဟာနွယ်ဇင် (၆၉၃)၊ အလယ်ရပ်ကွက်၊ မန္တလေး။	၂,၀၀၀
၃၈။	ကိုဝဏ္ဏလွင် + မဝင်းလဲ့လဲ့ပိုင်၊ သမီး–ရည်မွန်သူ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၃၉။	ဦးနေဝင်း + ဒေါ်စုစုလွင်၊ သမီး–ဆုမြတ်နိုး (၃) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၄၀။	ကိုကုလားကြီး မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၄၁။	မနန္ဒာ၊ မစန္ဒာ၊ မမာလာသိင်္ဂီ မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)။	၂,၀၀၀
၄၂။	ကိုမြတ်ကျော်သူ + မမြင့်မြင့်အေး၊ သား–မြတ်ပုညကျော်၊ သန့်သုခကျော် (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁,၀၀၀
၄၃။	ဦးကြည်လွင် + ဒေါ်အုံးကျင်၊ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁,၀၀၀
၄၄။	ကိုဝင်းကို + မပြည့်ပြည့် ချမ်းသာကြီးကွမ်းယာ၊ စက်မှုဇုန်။	၁,၀၀၀
၄၅။	နန်းခိုင်မြတ်ဝါ ဝန်ထမ်းကွက်သစ်၊ (၁) မိုင်၊ တိုက်ကြီးမြို့။	၁,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

[illegible]

http://www.dhammadownload.com

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ
ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်စာအုပ်များ
ရရှိနိုင်သော နေရာဌာနများ

(၁) ဦးတူး
သိမ်ကြီးဈေး၊ အမှတ် ၁၉၊ E-ရုံ (အောက်ထပ်)
ပလတ်စတစ်ကြိုးဆိုင်
ဆိုင်ဖုန်း ၂၄၂၇၇၅ (လိုင်းခွဲ-၂၀၇၅)
အိမ်ဖုန်း ၀၁-၈၅၀၀၁၉၀ ၊ ၀၉-၄၉၃၂၁၃၈၆

(၂) ဦးမျိုးအောင်
၁၂၅၊ တတိယထပ်
၁၈ လမ်း၊ လသာမြို့နယ်။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၈၇၁၉

(၃) ဦးခင်မောင်ငွေ
၆၁၊ အိမ်ကြီးလမ်း
ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်
ဖုန်း ၀၁-၂၉၈၁၆၇

(၄) ကိုမျိုး
အလင်းတန်း တရားခွေနှင့် စာပေဖြန့်ချိရေး
ဆိုင်အမှတ် I-9, ယုဇနပလာဇာ
ဖုန်း- ၀၉-၅၀၅၃၂၃၄

(၅) ဦးသန့်ဇော်ဦး
မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်
၂၂၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်
ဖုန်း- ၀၁-၇၃၀၆၅၅၂၇၊ ၀၉-၅၁၂၄၈၈၇

http://www.dhammadownload.com