http://www.dhammadownload.com

“အို------သူတော်ကောင်းတို့”

လူဖြစ်နေစဉ် ယခုအခါသည်သာလျှင်၊ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်သည့် အခါပေတည်း။

ဤဝိပဿနာအလုပ်ဖြင့် မဂ်,ဖိုလ်,နိဗ္ဗာန်ကိုရ၍။ အပါယ် ဆင်းရဲ၊ သံသရာဆင်းရဲတို့မှ လွတ်ကင်းထွက်မြောက်၏။

ဤမျှကြီးကျယ်သောအကျိုးကို ပေါ့လျော့၊ ပျင်းရိစွာ အား ထုတ်၍ ဘယ်မှာရနိုင်ပါမည်နည်း။

အို-----သူတော်ကောင်း၊ မဂ်၊,ဖိုလ်,နိဗ္ဗာန်ဟူသောအလွန် ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကိုရစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ပါလော့။ ။

သင် - မပျင်းနဲ့

မမေ့နဲ့

အားထုတ်ပါလော့။ ။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် ■ ဝိပဿနာအလုပ်ပေး နှင့် ရှုနည်းမှတ်နည်းများ

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

အရှင်ဇာနေယျ

ဟောကြားအပ်သော

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး
နှင့်
ရှုနည်းမှတ်နည်းများ

http://www.dhammadownload.com

"သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ"

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည်
အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏

....

....

.... သို့

....

....

www.myaseintaung.net .... ၏

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

" ပူဇော်လွှာ "

☼-☼-☼

မဟာစည်နည်းနာနိဿယအတိုင်း ဝိပဿနာရှုနည်းများကို ယောဂီအပေါင်းတို့အား ဟောကြားပြသခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ပူဇော်ပါ၏။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

အရှင်ဇာဂရ

(လိမ္မော်ခြံ-တိုက်ကြီး)

ဟောကြားအပ်သော

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား
နှင့်
ရှုနည်း မှတ်နည်းများ

သာသနာနှစ် ၂၅၅၆၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၄-ခု၊ နတ်တော်လ

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

✡

ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ် ၂၀၁၃–ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

✡

အကြိမ် ပထမအကြိမ်

✡

အုပ်ရေ ၃၀၀၀

✡

တန်ဖိုး ဓမ္မဒါန

✡

စာအုပ်အပြင်အဆင်

မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်

✡

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်

ဒေါ်အေးအေးကြူ (၀၅၆၄၄)၊ မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်၊

အမှတ် ၂၂၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်။

✡

ထုတ်ဝေသူ

ဦးစိုးတင့်၊ ၆/၁၀ ရပ်ကွက်၊ ချင်းတွင်းလမ်း၊ မန္တလေးကျောင်းတိုက်၊ ရွှေပြည်သာ

၂၉၄.၃

အရှင်ဇာနေယျ

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်နှင့် ရှုနည်းမှတ်နည်းများ/အရှင်ဇာနေယျ။– ရန်ကုန် ရွှေပြည်သာစာပေ၊ ၂၀၁၂။

၁၈၀–စာ၊ ၁၃.၅ × ၁၉ စင်တီ။

(၁) ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားနှင့် ရှုနည်းမှတ်နည်းများ

http://www.dhammadownload.com

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ
ဟောကြားတော်မူသော
ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်နှင့် ရှုနည်း မှတ်နည်းများ
မာတိကာ

✲✲✲

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာတွင် သိမှတ်စရာများ	... ၁
၂။	မြစိမ်းတောင် ဆရာတော် ဟောကြားတော်မူသော အလုပ်ပေးတရားတော်	... ၃၅
၃။	အခြေခံဉာဏ်နှစ်ပါးဖြစ်ပေါ်စေရန် ရှုနည်းမှတ်နည်းများ	... ၅၃
၄။	ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်များဖြစ်ပေါ်ရန် ရှုနည်းမှတ်နည်းများ	... ၆၇
၅။	'စ' သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်း	... ၉၇
၆။	ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဩဝါဒများ	... ၁၁၇
၇။	ဝေဒနာရှုနည်းတရားတော်	... ၁၂၉

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာမှာ အဆင့်သုံးဆင့်ရှိတယ်

၁။ 'ပေါ်တာ' ကို အရင်သိရမယ်။

၂။ 'ပေါ်တာ' ကိုသိမှ 'ပျောက်တာ'ကို သိမယ်။

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

အပျက်ချည်းပဲ မြင်ပါများရင် နောက်ကျတော့----

ဖြစ်-ပျက်မှုန်းပြီး ဖြစ်-ပျက်ဆုံးသွားတယ်။

(မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်)
အရှင်ဇာနေယျ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဥပဒေ့ဘာဧဉ

ကျွန်တော်များ **မြစိမ်းတောင် ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့**သည် တရားလိုလားသော ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အကျိုးကို ရည်ရွယ်၍ "မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်-**အရှင်ဓာနေယျ**"၏ တရားတော်စာအုပ်များထဲမှ တရားရှုမှတ်ပွားများနေသောယောဂီများအတွက် အဓိကကျသော '**ဝိပဿနာတရားရှုနည်းမှတ်နည်းများ**'ကို တစ်စုတပေါင်းတည်း စုစည်းကာ ဝိပဿနာအဆီအနှစ်ထုတ်ယူ၍ **ရှုနည်းမှတ်နည်းတရားတော်စာတစ်အုပ်အဖြစ်** သီးသန့် ထုတ်ဝေရေးသားလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤတရားတော်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ရှုနည်းမှတ်နည်းများမှာ ဆရာတော်၏ ထုတ်ဝေပြီးဖြစ်သော တရားတော်စာအုပ်များထဲမှ အဓိကအားဖြင့်-

၁။ လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အလုပ်ပေး တရားတော်များ၊

၂။ ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှနှင့် 'စ'သုံးလုံးရှုမှတ်နည်း၊

၃။ ဝေဒနာရှုနည်းတရားတော် ----

စာအုပ်များမှစုစည်း၍ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်၏ တရားတော်အသေးစိတ်များကိုပြည့်စုံစွာပိုမိုသိရှိလိုပါက အထက်ဖော်ပြပါ စာအုပ်များကို ရှာဖွေဖတ်ရှုကြပါရန် အကြံပေးလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထို့အပြင် မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်၏ ဆန္ဒအရ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားတော်စာအုပ်များဖြစ်သော-

၁။ ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်၊

၂။ ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော် ----

စာအုပ်များမှ ယောဂီများ သိမှတ်ရန်နှင့် မဟာစည်နည်းဖြင့် တရားအားထုတ်သူများအတွက် လိုက်နာစရာ အရေးပါသောအချက်များကိုပါ ထပ်မံထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ဤရှုနည်းမှတ်နည်းစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရသူများသည် ဖတ်ရှုရုံနှင့် အားရမနေဘဲ သည့်ထက်ပို၍ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့အားထုတ်ပြီး **'ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်'** တိုးတက်ကာ သာသနာနှင့် ကြုံရကျိုးနပ် ကြပါစေ။

ဤတရားစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီး မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ **ရုပ်သဘော, နာမ်သဘော**များကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိမြင်သွားပြီး **'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ'**လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို တွေ့ရှိခံစားရသည့်တိုင်အောင် အခွင့်သာတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ကြဖို့ အထူးတိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။

မြစိမ်းတောင်ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

http://www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာတွင် သိမှတ်စရာများ

× = × = × = × = × = ×

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့။ **ဈာယထ**-ရှုကြကုန်လော့, မှတ်ကြကုန်လော့၊ သမထဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ကြကုန်လော့။ **မာပမာဒတ္ထ**-မမေ့ကြကုန်လင့်, မရှုမမှတ်ဘဲမနေကြကုန်လင့်။ **ပစ္ဆာ**-အခွင့်ကောင်းလွန်ပြီးသော နောင်အခါ၌။ **ဝိပ္ပဋိသာရိနော**-မရှုမှတ်ခဲ့သည်မှာ မှားလေစွဟု နောင်တရကာ နှလုံးမသာကုန်သည်။ **မာအဟုဝတ္ထ**-မဖြစ်ကြပါစေကုန်လင့်။ **အယံ**-ဤသတိပေးစကားသည်။ **ဝေါ**-သင်တို့အား။ **အမှာကံ**-ငါဘုရားတို့၏။ **အနုသာသနီ**-အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်ပေးတော်မူအပ်သော အဆုံးအမတော်ပေတည်း။

× – × – × – × – × – × – ×

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခါမှာ အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ငန်းက မိမိတို့သန္တာန်မှာ **"သီလ, သမာဓိ, ပညာ"** ဆိုတဲ့ အကျင့်သုံးခု ပြည့်စုံအောင်အားထုတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။

လူများမှာ အောက်ထစ်ဆုံး **ငါးပါးသီလ** (အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ) ပြည့်စုံရမယ်။ ရဟန်းများမှာတော့ **ပါတိမောက်သီလ** ပြည့်စုံရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလောကီသီလလောက်နဲ့တော့ အပါယ်ဘေးက လုံးဝလွတ်ပြီလို့ စိတ်မချရသေးဘူး။ ဒါကြောင့် လောကုတ္တရာသီလနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရမယ်။ **'လောကုတ္တရာသီလ'** ဆိုတာ **မဂ်သီလ, ဖိုလ်သီလ**ပဲ။ ဒီမဂ်သီလ, ဖိုလ်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသွားရင်တော့ အပါယ်လေးပါးကို ဘယ်တော့မှ မကျတော့ဘူး။

ပြီးတော့ ဒီ**'မဂ်,ဖိုလ်သီလ'**ဆိုတာကလည်း သူ့ချည်းသက်သက် အားထုတ်လို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ **'သမာဓိ'** ကိုလည်း အားထုတ်ရသေးတယ်။ ဒီ**'သမာဓိ'**ကလည်း **'ပညာ'**ပါ ပြည့်စုံမှ သူကလည်း ပြည့်စုံတာ။ ဒါကြောင့် **'ပညာ'** ကိုလည်း ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရသေးတယ်။

ဒါကြောင့်အပါယ်ဘေးကလုံးဝလွတ်မြောက်ချင်ရင် **'လောကုတ္တရာပညာ'** နဲ့လည်း ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရဦးမယ်။ **'လောကုတ္တရာဉာဏ်ပညာ'**ဆိုတာ **မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်**-ပဲ။ ဒီမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရအောင် 'သီလ, သမာဓိ, ပညာ'ဆိုတဲ့ **'ဝိပဿနာဘာဝနာ'**ကို အားထုတ်ရမယ်။

ဒီ **'ပညာဘာဝနာ'**က ဘယ်လိုအားထုတ်ရတာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် မိမိသန္တာန်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့ **ရုပ်တရား, နာမ်တရား**တွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ခွဲစိတ်ပြီး ရှုရတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေးတစ်ခုတည်းနဲ့ ရုပ်တရားတွေကိုလည်း ခွဲစိတ်ကြည့်နိုင်တယ်၊ နာမ်တရားတွေကိုလည်း ခွဲစိတ်ကြည့်နိုင်တယ်။ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ရုပ်,နာမ်တရားတွေကို သူဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ခိုက်, ဖြစ်ခိုက်မှာလိုက်ပြီး ရှုနေရုံပါပဲ။ ဒီလိုမပြတ်ရှုနေရင် '**သမာဓိ ဉာဏ်**'အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာ **ခဏမစဲ** ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်,နာမ်တွေကို ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်တွေ့နိုင်တယ်။

အသိတရား၊ နာမ်တရား၊ စိတ်တရားကလေးဟာ ရုပ်ကိုမှီပြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင်-မျက်စိရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ **မြင်သိမှု**ဖြစ်နေတယ်၊ နားရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ **ကြားသိမှု** ဖြစ်နေတယ်၊ နှာခေါင်းရုပ်ကို မှီပြီးတော့ **နံသိမှု**ဖြစ်နေတယ်၊ လျှာရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ **အရသာသိမှု**ဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ်ရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ **အတွေ့, အထိ, အသိ**ကလေးတွေဖြစ်နေတယ်။ အကောင်း, အဆိုး, အတွေ့, အထိတွေ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အများကြီးပါပဲ။ နှလုံးရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ **စိတ်ကူး ကြံစည် သိမှု**တွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါတွေဟာ အကုန်လုံး နာမ်တရားချည်းပဲ၊ သိတာဆိုရင် နာမ်တရားချည်းပဲ။ ရုပ်မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ဆိုတာကတော့ ဘာမှမသိတတ်ဘူး။

အားထုတ်ဖို့လုပ်ငန်းကတော့ မြင်တိုင်း, မြင်တိုင်း မြင်ခိုက်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားကလေးတွေကို ရှုရုံ, မှတ်ရုံပါပဲ။ (ရှုတယ်, မှတ်တယ် ဆိုတာ သေသေချာချာ သိအောင်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်တာကို ခေါ်တာပါပဲ)။ ဒါကြောင့် မြင်ရင် **မြင်တယ်**လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် တစ်ခါတစ်ရံမှာ မြင်ရတဲ့**အဆင်း**ကို ရှုမှတ်မိသွားတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြင်တဲ့**စိတ်**ကလေးကိုရှုမှတ်မိသွားတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မြင်ရာဌာန မျက်စိရုပ်ကလေးကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဒီကနေ မြင်သွားတာ

http://www.dhammadownload.com

ပါလားလို့ သိ, သိသွားတယ်။ ဘယ်ဟာပဲ မှတ်မိသည်ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခု မှတ်မိလို့ တစ်ခုခုသိလာရင် ပြီးတာပါပဲ။

ကြားခိုက်စသည်မှာလည်း အတူတူပဲ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ ရှိတယ်။ **'ကြားတယ်'**ဆိုတာနားရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ ကြားသိမှုကလေး ဖြစ်သွားတာပဲ။ နားကလည်းရုပ်၊ ကြားတာကလည်းရုပ်၊ ကြားသိသွားတာကနာမ်။ အဲဒါ ကိုလည်းသိအောင် ကြားတိုင်း **'ကြားတယ်, ကြားတယ်'**လို့ မှတ်ရမယ်။

နှာခေါင်းက အနံ့ကိုနံတိုင်းလည်း **'နံတယ်, နံတယ်'**လို့ မှတ်ရမယ်။

လျှာက အရသာကို စားသိတိုင်း **'သိတယ်, သိတယ်'**လို့ မှတ်ရမယ်။

ကိုယ်က တွေ့ထိတိုင်းလည်း အဲဒီတွေ့ထိတာလေးတွေကို လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာအသွေးအသားစိုနေတဲ့နေရာတိုင်းက အတွေ့ အထိကို လက်ခံဖမ်းဆီးနိုင်တဲ့ ရုပ်တစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒါကို **'ကာယ ပသာဒ-ကိုယ်အကြည်ရုပ်'**လို့ခေါ်တယ်။ အကောင်း, အဆိုး, အတွေ့, အထိ ဟူသမျှဟာ အဲဒီ ကိုယ်အကြည်ရုပ်ပေါ်မှာချည်း တိုက်ခိုက်လာတယ်။ ဒီလို တိုက်ခိုက်လာတဲ့ အကောင်း, အဆိုး, အတွေ့, အထိတွေကို **'ကာယ ဝိညာဏ်'**ဟုခေါ်တဲ့စိတ်က တွေ့ထိပြီး သိ, သိသွားတယ်။ ဒါကြောင့် တွေ့ထိခိုက်မှာ ကိုယ်အကြည်ကလည်း ရုပ်၊ တွေ့ထိရတာတွေကလည်း ရုပ်၊ **'ထိသိ'**သွားတာက နာမ်။ ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပဲရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို သိအောင် ထိတိုင်း, ထိတိုင်း **'ထိတယ်, ထိတယ်'**လို့ မှတ်ရမယ်။ ဒါက သာမန်အတွေ့အထိကို မှတ်ပုံပဲ။

ထူးတဲ့အတွေ့အထိတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**တွေနဲ့ တွဲပြီးတော့ **'ညောင်းတယ်, ပူတယ်, နာတယ်, ကျင်တယ်, ကိုက်ခဲ တယ်'**စသည်ဖြင့် အများကြီးပဲ။ အဲဒီအတွေ့အထိတွေမှာတော့ ဝေဒနာ

http://www.dhammadownload.com

ထင်ရှားနေလို့ ဝေဒနာကိုပဲခေါင်းတပ်ပြီးတော့ ညောင်းရင်'**ညောင်းတယ်, ညောင်းတယ်**'လို့မှတ်ရမယ်၊ ပူရင်လည်း'**ပူတယ်, ပူတယ်**'၊ နာရင်လည်း '**နာတယ်, နာတယ်**'စသည်ဖြင့် သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းပဲ မှတ်ရမယ်။

ကွေးတဲ့ ဆန့်တဲ့အခါ '**ကွေးမယ်, ဆန့်မယ်**'။ ကြံတဲ့စိတ်ကလေးတွေက စ, စပြီး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီကွေးချင်, ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လက်ထဲ, ခြေထဲမှာ ကွေးရုပ်, ဆန့်ရုပ်ကလေးတွေ၊ တောင့်တင်းရုပ်, လှုပ်ရှားရုပ်ကလေးတွေတစ်ဆင့်ချင်း, တစ်ဆင့်ချင်း ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်းလည်းသူတို့က လက်ထဲ,ခြေထဲမှာရှိတဲ့ '**ကာယပသာဒ**' ခေါ် ကိုယ်အကြည်ရုပ်နဲ့ တိုက်ခိုက်တွေ့ထိပြီးတော့ '**ကာယဝိညာဏ်**' ခေါ်တဲ့ စိတ်အသိကလေးက တိုက်ရာ, ထိရာမှာ '**ထိသိ**'သွားတယ်။ ဒါကြောင့် လက်တွေ, ခြေတွေမှာ တောင့်တင်းတာ, လှုပ်ရှားတာတွေ ထင်ရှားနေတယ်။ အဲဒီထင်ရှားတာတွေကို မရှုမိ, မမှတ်မိလို့ရှိရင် ငါကွေးတာနဲ့, ငါဆန့်တာပဲ၊ ငါ့လက်ပဲ, ငါ့ခြေပဲစသည်ဖြင့် **ပညတ်စွဲ**ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို**ပညတ်စွဲ**တွေ မရောက်အောင်လို့ ကွေးတိုင်း, ဆန့်တိုင်း, လှုပ်ရှားတိုင်း '**ကွေးတယ်, ဆန့်တယ်, လှုပ်ရှားတယ်**'စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရတာပဲ။

စိတ်ကူးကြံစည်တဲ့အခါမှာ- '**နှလုံးရုပ်**'ကို မှီပြီးတော့ စိတ်ကူးစဉ်းစားမှု, ကြံသိမှုကလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ နှလုံးရုပ်, ကိုယ်ရုပ်က **ရုပ်တရား**၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံသိနေတာက **နာမ်တရား**၊ ဒီရုပ်,နာမ်နှစ်ပါးပဲ ရှိတယ်။ ဒီရုပ်, နာမ်ကလေးတွေကိုလည်း သိအောင်လို့ စိတ်ကူးတိုင်း, စဉ်းစားတိုင်း, ကြံစည်တိုင်း '**စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ ကြံစည်တယ်**'စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း **ဖြစ်ခိုက်ရုပ်, နာမ်**ကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း လိုက်ပြီးတော့မပြတ်ရှုမှတ်နေရင် တော်တော်ကြာတော့'**သမာဓိ**' တွေ ထူးထူးခြားခြားကောင်းလာတာကိုတွေ့ရလိမ့်မယ်။ စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်မှမသွားတော့ဘဲနဲ့ မှတ်ရာ**အာရုံ**ကိုသာ စိုက်ခနဲ,စိုက်ခနဲ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ အသိဉာဏ်ကလည်း ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း ရုပ်နဲ့ နာမ်ကလေး နှစ်ခုတည်းရှိနေတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်။ **မှတ်သိတာကလေးရယ်၊ မှတ်သိရတဲ့ အာရုံကလေးရယ်** ဒါကလေးနှစ်ခုတည်းတွဲလျက် ဖြစ်နေ တာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်။

ဒီလိုတွေ့ပြီးတဲ့နောက် ဆက်မှတ်နေရင် တော်တော်ကြာတော့ မြဲတည်နေတာရယ်လို့ မရှိတော့ဘူး၊ မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း **မမြဲတာချည်းပဲ** တွေ့ရတယ်။

အသစ်အသစ်**ပေါ်လာလိုက်,** ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ရှုမှတ်လိုက်, အဲဒါက **ပျောက်သွားလိုက်**။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခု **ပေါ်လာလိုက်,** အဲဒါကို ရှုမှတ်လိုက်တော့ **ပျောက်သွားလိုက်**နဲ့ ဒီလို '**ပေါ်ချည်, ပျောက်ချည်**' တရားချည်းပဲ တွေ့ရတယ်။ မြဲတည်နေတာရယ်လို့ မရှိ တော့ဘူး။

ဒီတော့ မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း '**ပေါ်လာပြီးပျောက်သွားလို့** မမြဲတာ **ချည်းပဲ**'လို့ ဒီလိုသဘောကျလာမယ်။ အဲဒါဟာ '**အနိစ္စာနုပဿနာ**'တဲ့။

ပြီးတော့ '**ပေါ်ချည်, ပျောက်ချည်နဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲ**'လို့ ဒီလိုလည်း သဘောကျလာမယ်။ ဒါက '**ဒုက္ခာနုပဿနာ**'ပဲ။

ပြီးတော ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းလိုက်, ပူလိုက်, နာကျင်ကိုက်ခဲလိုက်နဲ့ '**မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ**တွေကိုလည်း အများကြီးပဲတွေ့ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါတွေကိုရှုရတော့ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ **ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီး**လို ဖြစ်ပြီးတော့ ထင်လာမယ်။ ဒါလည်း '**ဒုက္ခာနုပဿနာ**'ပဲ။

ပြီးတော့ မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေက ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်ဘဲ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာတွေကိုသာ တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် '**အစိုးမရတဲ့တရား, ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကောင်, ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲ**'လို့လည်း သဘောကျလာမယ်။ ဒါကတော့ '**အနတ္တာနုပဿနာ**' တဲ့။

အဲဒီ '**အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ**' အသိဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်းကြီး ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဒီလို ရှုမှတ်နေရင်းထဲကပဲ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ '**နိဗ္ဗာန်**'ကို ရောက်သွားမှာပဲ။

အားထုတ်ခါစမှာ များများကြီး မှတ်ဖို့မလိုသေးဘူး၊ **နည်းနည်းကစပြီး မှတ်ရမယ်**။ ပြီးတော့ 'ဖြစ်တယ်၊ ကြားတယ်' ဆိုတာကလည်း **နှလုံးသွင်းမှ** မြင်တာ, ကြားတာပါ။ နှလုံးမသွင်းဘဲ နေမယ်ဆိုရင် '**မမြင်ဘဲ, မကြားဘဲလည်း**' ပြီးသွားနိုင်ပါတယ်။

'**နံ့တယ်**'ဆိုတာကလည်း **တစ်ခါတစ်ရံမှရှိတာ**ပဲ။ '**စားတယ်**' ဆိုတာကလည်း **စားတဲ့အခါကျမှရှိတာ**ပဲ။ အဲဒါတွေကိုတော့ ရှိတဲ့အခါကျမှသာ မှတ်ရမယ်။

အမြဲတမ်းရှိနေတာကတော့ အတွေ့အထိတွေပဲ။

သူတို့ကတော့ အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။ ထိုင်နေလို့ရှိရင် ကိုယ်ထဲမှာ **တောင့်တင်းပြီး** တွေ့ထိနေတာက ထင်ရှားရှိနေတယ်။ အဲဒါတွေကို မှတ်ရလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုမှတ်ရမှာလဲဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာ စူးစိုက်ပြီး '**ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်**'လို့ပဲ မပြတ်မှတ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတောင့်တင်းတဲ့ ရုပ်တွေက တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အနှံ့အပြား အဆင်သင့်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါတွေဟာ **'ဝါယောဓာတ်'**ပဲ။ ဝါယောဓာတ်တွေက တောင့်တင့်ပြီး မပြတ်ဖြစ်နေလို့ ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံး အခုလို **ထောင်မတ်ပြီး** နေနိုင်တာ။

'ထိုင်တယ်'လို့ မှတ်ပြီးရင် တစ်နေရာက ထိနေတာကလေးကို စူးစိုက်ပြီးတော့ **'ထိတယ်'**လို့ မှတ်ရမယ်။ ခြေထောက်ကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပါးကပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေရာက ထင်ထင်ရှားရှား ထိနေတာကလေးကို မှတ်ဖို့ပါပဲ။

'မှတ်'ဆိုတာ **'ရှုတာ'**ပဲ။ သိရမယ့်အာရုံကလေးဆီကို **စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းတာ**ပါပဲ။ **"ရှုတာ, မှတ်တာ, နှလုံးသွင်းတာ"** ဒီသုံးခုဟာ အခေါ်လောက်သာ ကွဲပါတယ်။ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အတူတူပါပဲ။

ဒါကြောင့် **'ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်'**လို့ အဲဒါကလေးနှစ်ခုကို အသွားအပြန်မှတ်နေရမယ်။ ရှေးက **အာနာပါနကို** တော်တော်များများလေ့လာခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ **'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ'**ကို မှတ်ရတာထက် **'ထိုင်တာ, ထိတာ'**ကစပြီးမှတ်ရင် ပိုပြီးလွယ်တတ်တယ်။ သို့ပေမယ့် အစက ဘာမှတရားအားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ **'ထိုင်တာ, ထိတာ'**ကစပြီးမှတ်ရင်သိပ်မလွယ်လှဘူး။ ခပ်ခက်ခက်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ထက်ပိုလွယ်တာကစပြီး အားထုတ်ရမယ်။

အဲဒါက ဘာတုံးဆိုရင် အသက်ရှူတိုင်း ဝမ်းဗိုက်က **'ဖောင်း, ပိန်'** နေတဲ့ ရုပ်ပါပဲ။ **အဲဒါကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ သူက ပိုပြီးလည်း လွယ်တယ်၊ ထင်လည်းထင်ရှားတယ်**။ အားထုတ်ခါစမှာတော့ ကြမ်းကြမ်းနဲ့ ထင်ထင်ရှားရှားကပဲစပြီးမှတ်ရင် သာပြီးကောင်းတယ်။ လွယ်လွယ်ကစပြီး အားထုတ်မှ **'သမာဓိဉာဏ်'** ဖြစ်လွယ်တာ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာရဲ့သဘောကိုက ထင်ရှားရာကစပြီးရှုရမယ်တဲ့၊ နာမ်နဲ့ရုပ် နှစ်ပါးထဲမှာ **'နာမ်'**ဆိုတာက သိမ်မွေ့တယ်၊ သိပ်မထင်ရှားဘူး၊ **'ရုပ်'** ကတော့ ကြမ်းတယ်၊ ထင်ရှားတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာသက်သက်ကစပြီးရှုတဲ့ ဝိပဿနာယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်မှာ-**ရုပ်ကစပြီးတော့ ရှုရတယ်**။

ရုပ်ထဲမှာလည်း **'ဥပါဒါရုပ်'**ဆိုတာက သိမ်မွေ့လို့ သိပ်မထင်ရှား ဘူး။ **'မဟာဘုတ်ရုပ်'**တွေကတော့ ကြမ်းလို့ထင်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီမဟာဘုတ်ရုပ်ကြမ်းတွေကစပြီး ရှုရမယ် တဲ့။ **"ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယော"**ဆိုတဲ့ **ဓာတ်ကြီး၄-ပါးကစပြီး ရှုရမယ် တဲ့**။

အခု **'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'**လို့ မှတ်ရာမှာ ထင်ရှားတွေ့ရတာ ဟာ **'ဝါယောဓာတ်'**ပဲ။ ဝမ်းဗိုက်ထဲက **တောင့်တင်းတာကို** တွေ့ရတယ်၊ **လှုပ်ရှားတာကို** တွေ့ရတယ်။ **တောင့်တင်း, လှုပ်ရှားတဲ့ 'ဝါယောဓာတ်' ကို စပြီးတွေ့ရတာပဲ**။

သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်မှာ သွားရင်လည်း **'သွားတယ်'**လို့သိရတယ်၊ ရပ်ရင်, ထိုင်ရင်, အိပ်ရင်လည်း **'ရပ်တယ်, ထိုင်တယ်, အိပ်တယ်'** လို့ သိရမယ်။ ကိုယ်အမူအရာကိုပြုပြင်တိုင်း အဲဒီပြုပြင်မှုကို **'သိရမယ်'** စသည်ဖြင့်ဟောထားတယ်။ အဲဒီမှာ အဋ္ဌကထာက-**'ဝါယောဓာတ်'ကို ချည်း ခေါင်းတပ်ပြီး သိဖို့ပြထားတယ်**။

အပြည့်အစုံဆိုရင်တော့ ကိုယ်အမူအရာတိုင်းမှာ**ဓာတ်လေးပါးလုံး** ထင်ရှားနေတာချည်းပဲ။ ဒါတွေကို သိဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ထိုင်နေတဲ့အခါ ကာလမှာ အသက်ရှူတိုင်း **'ဖောင်းတာ'** နဲ့ **'ပိန်တာ'** ဒါကလေးနှစ်ခုက ထင်ရှားနေတယ်။ ဒါကလေးနှစ်ခုကစပြီး မှတ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'လို့ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ ဖောင်းတိုင်း၊ ပိန်တိုင်း လိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ **'ဝိပဿနာ'**ဆိုတာ အဆိုတွေ၊ အမည်တွေက လိုရင်းမဟုတ်ဘူး။ **သိဖို့က သာပြီးလိုတယ်။**

'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ **"ဖောင်းစကနေ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင်"** ဖောင်းတက်လာတာကလေးကို မျက်စိနဲ့မြင်သလို သေသေချာချာ သိသွားစေရမယ်။ **'ပိန်တယ်'**လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပိန်ကျသွားတာကလေးကို **"ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင်"** မျက်စိနဲ့မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှားသိသွားစေရမယ်။

ဒီလိုမှတ်နေရင်း စိတ်က တခြားသို့ထွက်သွားတာလည်း ရှိလိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒီလိုထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။ **'စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ ကြံတယ်၊ ပျော်တယ်၊ ပျင်းတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်'**စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်။ ဒီလိုစိတ်ကူးကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီးသိနေတာက **'စိတ္တာနုပဿနာ'** ခေါ်တယ်။

ထိုင်နေတာကြာတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းတာ, ပူတာတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါတွေကိုလည်း လိုက်ပြီး မှတ်ရတယ်။ ညောင်းရင်ညောင်းတာကလေးကို သေသေချာချာသိအောင် စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး **'ညောင်းတယ်, ညောင်းတယ်'**လို့ မှတ်နေရမယ်။ ပူရင်လည်း **'ပူတယ်'**လို့မှတ်၊ နာရင်လည်း **'နာတယ်'**လို့မှတ်၊ ကျင်ရင်လည်း **'ကျင်တယ်'**လို့မှတ်၊ မောရင်လည်း **'မောတယ်'**လို့ မှတ်ရုံပါပဲ။

ဒီညောင်းတာ, ပူတာ, နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်ခဲတာ, မောပန်းတာ, အနေအထိုင်ခက်တာတွေဟာ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို မှတ်နေရတာက **'ဝေဒနာနုပဿနာ'**တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ခါစမှာတော့ ညောင်းတာ, ပူတာကလေးတွေက တိုးတိုးပြီး တော့ ညောင်းလာတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ **ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး** ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို **'ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်'** လို့ မှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ညောင်းတာ, ပူတာတွေကို ပြန်မှတ်ရမယ်။ ဒီလို **သည်းခံပြီး ပေမှတ်နေရင်** ညောင်းတာ, ပူတာတွေက သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းတာ, ပိန်တာကို ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။

သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်-တဲ့။

သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်ဆိုတာ ဒို့ပြင်နေရာမှာထက် တရားအားထုတ်ရာမှာ ပိုပြီးအသုံးကျတယ်။ တရားအားထုတ်ရင် သည်းခံမှုပဲ။ **ညောင်းတာ, ပူတာကို သည်းမခံဘဲ ခဏ, ခဏ ရွှေ့လိုက် ပြင်လိုက် လုပ်နေရင်တော့ 'သမာဓိ' မဖြစ်နိုင်ဘူး။ 'သမာဓိ'** မဖြစ်ရင် **'ဉာဏ်'** မဖြစ်ဘူး။ **'ဉာဏ်'** မဖြစ်တော့ **'မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်'**ကို မရောက်ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရမယ်။

အတော်ကြာအောင်ပေမှတ်နေလို့လည်းမပျောက်ဘူး၊ မနေသာလှဘူး ဆိုရင်တော့ ပြင်ရတာပေါ့။ **"အားမတန် မာန်လျှော့ရမယ်"**ဆိုတာလိုပဲ၊ ကိုယ့်မှာ **'သမာဓိဉာဏ်'**အားမကောင်းသေးတော့ ဝေဒနာက မပျောက်သေးဘူး။ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးတွေကစပြီး **'ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်'**လို့ မှတ်ရမယ်။

ကိုယ်အမူအရာပြုပြင်တဲ့အခါမှာ **'ကြွတယ်, ရွှေ့တယ်, ယိမ်းတယ်, ချတယ်, ထိတယ်'**လို့ မှတ်သွားရမယ်။ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေရင်တော့ **'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'** ပြန်မှတ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြားထဲမှာ ရပ်နားမနေရဘူး။ ရှေ့'အမှတ်' နဲ့ နောက်'အမှတ်' စပ်နေစေရမယ်။ ရှေ့'သမာဓိ' နဲ့ နောက်'သမာဓိ'၊ ရှေ့'ဉာဏ်' နဲ့ နောက်'ဉာဏ်'၊ တစ်စပ်တည်းသွားမှ **သတိ, သမာဓိ, ဉာဏ်**တွေက တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့် မြင့်မြင့် ရင့်ရင့်ပြီး လာတာ။ ဒီလိုရင့်ရင့်ပြီး အားပြည့်တဲ့အခါကျတော့မှ **'မဂ်ဉာဏ်'**ကို ဆိုက်ရောက်သွားတာပဲ။

တရားဆိုတာ ဖြစ်ချင်ရင်မကြာဘူး၊ ဘယ်အချိန်မဆို ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မဆို ကြိုးစားပြီး မှတ်နေရမယ်။ **ဒါကလေးက အရေးမကြီးပါဘူးဆိုပြီးတော့ အမှတ်ကိုလျှော့မထားရဘူး။** ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေပေမယ်လို့ အမှတ်ကိုတော့ လွှတ်ပြီးမအိပ်ရဘူး။

မဂ်တရား, ဖိုလ်တရားကို မရောက်မချင်း "ငါ ဒီအလုပ်ကိုတော့ ရပ်ဆိုင်းမထားဘူး၊ မပြတ်မစဲ အားထုတ်သွားမယ်"လို့ ဒီလို ဝီရိယကို တင်းတင်းရင်းရင်းထားပြီး အားထုတ်ရမယ် တဲ့။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

× – × – × – × – × – × – ×

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော်

၁။ ဝိပဿနာ, ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ ဖြစ်သနည်း။
စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ဖြစ်သတည်း။
၂။ ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း။
မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။
၃။ ဖြစ်ခိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။
၄။ မြဲတယ်, ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ်ထင်တတ်သည်။
၅။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။
၆။ မမြဲ, ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။
၇။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်။
၈။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မှုသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

၁။ ဝိပဿနာ, ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ ဖြစ်သနည်း။
စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ဖြစ်သတည်း။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုတရားတွေကို ရှုရသလဲလို့ မေးခွန်းထုတ်ပြထားတာ။

စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ **'ခန္ဓာငါးပါး'**ကို အမှန်အတိုင်း ရှုပြီးတော့ **'ဝိပဿနာဉာဏ်'** ဖြစ်ပါတယ် တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ **ကသိုဏ်းအာရုံကို** ရှုလို့လည်း မဖြစ်ဘူး၊ **အသုဘအာရုံကို** ရှုလို့လည်း မဖြစ်ဘူး၊ **အနုဿတိ, မေတ္တာ**စသည်အရ ရှုလို့လည်းမဖြစ်ဘူး။ ဒါဖြင့် ဘာကိုရှုရမလဲဆိုရင် **"စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုရမယ် တဲ့"**

စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ - **ရုပ်ခန္ဓာ, ဝေဒနာခန္ဓာ, သညာခန္ဓာ, သင်္ခါရခန္ဓာ, ဝိညာဏ်ခန္ဓာ**ဆိုတဲ့ ဒီငါးပါးပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာ မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, တွေ့တိုင်း, သိတိုင်း ဒွါရ ၆-ပါးမှာ ထင်ရှားနေတဲ့ သဘောတရားတွေပဲ။ အဲဒီထင်ရှားနေတာတွေဟာ **'ဉပါဒါနက္ခန္ဓာ'**တွေပဲ။ အဲဒီဉပါဒါနက္ခန္ဓာတွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ရှုရမယ်၊ အမှန်အတိုင်းရှုလို့ အမှန်အတိုင်း သိတာဟာ **ဝိပဿနာဉာဏ်**'ပါပဲ။

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ကို ရချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **'သီလ'**နှင့် ပြည့်စုံလို့ရှိရင် **တဏှာ, ဒိဋ္ဌိ**ဖြင့် စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ **ဉပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို** ရှုရမယ် တဲ့။

ဒါကြောင့်**ဉပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး**တရားတွေကို **အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ** ဟု ရှုမြင်ရတယ်လို့ အတိုချုပ် မှတ်ထားကြရမယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေကို သဘောမှန်အတိုင်းသိတဲ့ **'နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'**က စပြီး အားထုတ်ရတယ်။ ရုပ်, နာမ် နှစ်ပါးထဲကလည်း (ဝိပဿနာသက်သက်ကစပြီးရှုတဲ့) ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်မှာ- **ရုပ်တရားကစပြီး ရှုရတယ်**။

ဖောင်းတိုင်း, ပိန်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်ကို ဉာဏ်နဲ့စိုက်ပြီး ကြည့်နေရင် ဘာထင်ရှားသလဲလို့ဆိုတော့- **တောင့်တင်းတဲ့ သဘော**လည်း ထင်ရှားတယ်၊ **လှုပ်ရှားတဲ့သဘော**လည်း ထင်ရှားတယ်၊ တစ်နေရာကတစ်နေရာကို **ရွေ့ဆောင်တဲ့သဘော**လည်း ထင်ရှားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီအထဲမှာ **တောင့်တင်းတဲ့သဘော**က ဝါယောဓာတ်ရဲ့ **'ဝိတ္ထမ္ဘန လက္ခဏာ'**ပဲ။ **လှုပ်ရှားတဲ့သဘော**က ဝါယောဓာတ်ရဲ့ **'သမုဒီရဏ ရသ'**ပဲ။ တစ်နေရာကတစ်နေရာကို **ရွေ့ဆောင်**နေသလို ထင်တာက ဝါယောဓာတ်ရဲ့ **'အဘိနီဟာရ ပစ္စုပဋ္ဌာန်'**ပဲ။ ဝါယောဓာတ်ကို အမှန်အတိုင်းသိရင် ဒီလက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ သိရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ**လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်**နဲ့ အမှန်အတိုင်းသိရအောင် ရှုရတာပဲ။

လက္ခဏာ အလို, **ရသ** အလို, **ပစ္စုပဋ္ဌာန်** အလို, **ပဒဋ္ဌာန်** အလို အားဖြင့် ရုပ်-နာမ်တို့ကို သိမ်းဆည်းခြင်း, ရှုခြင်းသည် **'ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ'** မည်ပါတယ်-တဲ့။

ဝမ်းဗိုက်က **'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ'**ကို ရှုမှတ်နေရင် ဗိုက်ထဲက **တောင့်တင်းတာ, လှုပ်ရှားတာ,** တစ်ရွေ့တစ်ရွေ့ချင်း **ရွေ့ဆောင် နေတာ**တွေ၊ ဒါတွေကို ထင်ရှားသိနေတာပဲ။ အဲဒါတွေဟာ 'ဝါယော ဓာတ်'ရဲ့ **လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်**တွေပဲ။

ဒီ **'ဝါယောဓာတ်'**က အရေးကြီးတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာ **ကာယာနုပဿနာ** (ဣရိယာပထပိုင်း၊ သမ္ပဇဉ်ပိုင်း)မှာ အဋ္ဌကထာ ဆရာက ဒီ **'ဝါယောဓာတ်'**ကို တိုတိုနဲ့မှတ်ရအောင် ဆောင်ပုဒ်ကလေး ပေးဦးမယ်။

ထောက်ကန်, တောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတစ်မည်။

ယိမ်းယိုင်, လှုပ်ရှား၊ ရွေ့သွားတတ်သည်။

သူလိုရာဘက်၊ တွန်းလျက်ဆောင်သည်။

'ဝါယောဓာတ်'၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ--တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

'ဝါယောဓာတ်' ကို ရှုရင် ဒီဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ ပါတဲ့အတိုင်း **ထောက်ကန်, တောင့်တင်းတဲ့'လက္ခဏာ'နဲ့** သိရင်လည်းသိရမယ်။ **သို့မဟုတ် လှုပ်ရှား, ရွေ့လျားသွားတဲ့ 'ရသ'နဲ့ရင်လည်း** သိရမယ်။ **သို့မဟုတ် လိုရာဘက်သို့ ရွေးရှုဆောင်တဲ့ 'ပစ္စုပဋ္ဌာန်'နဲ့ရင်လည်း** သိရမယ်။ ဒီသုံးနည်းထဲက တစ်နည်းနည်းနဲ့သိရမယ်။ **ဒီလိုသိမှ သဘာဝကျတယ်၊ အသိမှန်တယ်။**

'ဒုက္ခဝေဒနာ'အတွက်လည်း ဆောင်ပုဒ်ကလေးရှိတယ်။

အတွေ့ဆိုးများ၊ ခံစားတတ်သည်။
စိတ်အားကုန်ခန်း၊ ညှိုးနွမ်းစေသည်။
ကိုယ်ထဲနှိပ်စက်၊ ခံခက်ထင်သည်။
ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ သိမြဲမြတ်ယောဂီ-တဲ့။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို ဖြစ်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်နေရင်- **အတွေ့ဆိုးတွေနဲ့ တွေ့ပြီး ဆင်းဆင်းရဲရဲခံစားနေရတယ်ဆိုတဲ့** သူ့'လက္ခဏာ'ကိုလည်း သိတယ်။ **စိတ်အားကိုလျော့စေတယ်ဆိုတဲ့** သူ့'ရသ'ကိုလည်း သိတယ်။ **ကိုယ်ထဲက မခံသာအောင်နှိပ်စက်နေတဲ့ အခံခက်တာကလေးပဲလို့** သူ့'ပစ္စုပဋ္ဌာန်'ကိုလည်းသိတယ်။ အဲဒါဟာ ယောဂီတွေ သိမြဲလမ်းမှန်ပဲ။ ဒီအတိုင်း သိရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

'စိတ်'နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်ပုဒ်လည်းရှိတယ်။

အာရုံသိသော၊ သဘောရှိသည်။
ခေါင်းဆောင်အလား၊ ရှေ့သွားတတ်သည်။
ရှေးစိတ်နဲ့စပ်၊ အထပ်ထပ်ဖြစ်သည်။
စိတ်တရား၊ မှတ်သားမြတ်ယောဂီ-တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

'စိတ်'ဆိုတာ 'လက္ခဏာ'အားဖြင့် **အာရုံကိုသိတတ်တဲ့သဘော**ပဲ။ 'ရသ' အားဖြင့် **ခေါင်းဆောင်ရှေ့သွားတတ်တဲ့ သဘော** ပဲ။ **'ပစ္စုပဋ္ဌာန်'** အားဖြင့် **ရှေ့နောက်မပြတ် ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ သဘော**ပဲ။ ဒီလို မှတ်သားထားရမယ်-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

၂။ ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း။

မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။

အမေးဆောင်ပုဒ်က **'ဘယ်အကျိုးငှာရှုရပါသလဲ'** ဆိုတဲ့ ပထမ အမေးရဲ့ အဖြေက **'မစွဲဖို့ရာ ရှုရပါတယ်'**လို့ ဖြေထားတယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်းမှုတွေဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းငြိမ်းသွားအောင်လို့ ဝိပဿနာရှုရတာပဲ။ ဒါဟာ **ဝိပဿနာရဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်**ပဲ။

အမေးဆောင်ပုဒ်က **'ဘယ်အခါရှုရပါသလဲ'**ဆိုတဲ့ ဒုတိယအမေးကို အဖြေက **'ဖြစ်ဆဲမှာရှုရပါတယ်'**လို့ ဖြေထားတယ်။ ဒီအဖြေစကားဖြင့် "အတိတ်ကိုလည်းမရှုရဘူး၊ အနာဂတ်ကိုလည်းမရှုရဘူး၊ ကာလဝိမုတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး၊ ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်တရားကိုသာရှုရတယ်"လို့ ဆိုပါတယ်။

(ဒါကလည်း **'ပစ္စက္ခဝိပဿနာ'** ကိုသာ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ **'အနုမာနဝိပဿနာ'** အရာမှာတော့ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ကာလဝိမုတ်တွေကိုလည်း ရှုရပါတယ်။)

အတိတ်၊ အနာဂတ်ကို ဘာကြောင့်မရှုရသလဲဆိုတော့- **အတိတ်၊ အနာဂတ်တရားကိုရှုရင် သဘောမှန်အတိုင်းမသိနိုင်ဘူး၊ ရှုသော်လည်း ကိလေသာငြိမ်းမှုမရှိဘူး။** အဲဒါကြောင့် မရှုရတာပါပဲ။

'ပစ္စုပ္ပန်' ကိုတော့ ဘာကြောင့်ရှုရသလဲဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်တရားဆိုတာ **ယခုမှ ဒွါရခြောက်ပါးမှာ ထင်ပေါ်လာတယ်၊ ဘယ်ကိလေသာနဲ့မှ မစွဲရသေးဘူး။** အဲဒါကို ဝိပဿနာက **ဦးဆောင်ရှုမိလို့ အမှန်အတိုင်း**

http://www.dhammadownload.com

သိသွားရင် အဲဒီတရားအပေါ်မှာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ မကပ်ငြိ မစွဲလမ်းနိုင်တော့ဘူး။

၃။ ဖြစ်ခိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။

ဖြစ်ခိုက်မှာ၊ ဖြစ်တုန်းဖြစ်ဆဲမှာ မရှုမိလို့ရှိရင် အဲဒီ ရုပ်, နာမ် အပေါ်မှာ **စွဲလမ်းမှုဝင်ရောက်**ပါတယ်တဲ့။ ကာမုပါဒါန်ခေါ် **'တဏှာ'** နဲ့လည်း စွဲလမ်းတယ်၊ ဒိဋ္ဌုပါဒါန်, သီလဗ္ဗတုပါဒါန်, အတ္တဝါဒုပါဒါန်ခေါ်တဲ့ **'ဒိဋ္ဌိ'**နဲ့လည်း စွဲလမ်းတယ်။ အဲဒီစွဲလမ်းတယ်ဆိုတာဟာ **'ဥပါဒါန်'**ပဲ။

'ဖြစ်ခိုက်' ဆိုတာ- မြင်ခိုက်, ကြားခိုက်, နံခိုက်, စားသိခိုက်, တွေ့ထိခိုက်, ကွေးခိုက်, ဆန့်ခိုက်, လှုပ်ရှားခိုက်, ကြံသိခိုက် အဲဒါတွေပါပဲ။ အဲဒီ မြင်ခိုက်, ကြားခိုက်စသည်မှာ **မရှုမိလို့ရှိရင်** အဲဒီ ရုပ်, နာမ်တရားတွေအပေါ်မှာ **မြဲတဲ့အနေနဲ့ စွဲလမ်းမှု၊ ချမ်းသာတဲ့အနေနဲ့ စွဲလမ်းမှု၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကောင်အနေနဲ့ စွဲလမ်းမှု** ဒီလိုစွဲလမ်းမှုတွေ ဝင်ရောက်လာတယ်။

၄။ မြဲတယ်, ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ်ထင်တတ်သည်။

မြဲတယ်လို့ထင်တာလည်း စွဲလမ်းတာပဲ။ **ကောင်းတယ်, ချမ်းသာတယ်လို့** ထင်တာလည်း စွဲလမ်းတာပဲ။ **ငါကောင်, သတ္တဝါကောင်လို့** ထင်တာလည်း စွဲလမ်းတာပဲ။

၅။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။

'ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု'ဆိုတာ မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, နံတိုင်း, စားသိတိုင်း, တွေ့ထိတိုင်း, ကွေးတိုင်း, ဆန့်တိုင်း, လှုပ်ရှားတိုင်း, စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်တိုင်း အဲဒါတွေကို **ချက်ချင်းရှုရမယ်လို့** ဆိုလိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း, မြင်တိုင်း၊ ယခုမြင်ရင် ယခုရှု, ယခုမြင်ရင် ယခုရှု။ ဒီလို ချက်ချင်း, ချက်ချင်း ရှုသွားရတယ်။ **ဝိပဿနာက အကြွေးမရဘူး**။ နောက်မှရှုမယ်လို့ ဒီလိုအကြွေးထားလို့မရဘူး။ ချက်ချင်းလက်ငင်း ရှု, ရှုသွားမှရတယ်။ ဒါမှ **စွဲလမ်းမှုက** မဝင်ရောက်နိုင်တာ။ ဒီလိုလက်ငင်းမရှုနိုင်ဘဲ အကြွေးကျန်သွားရင်တော့ အဲဒီအာရုံမှာ စွဲလမ်းမှုတွေက ဝင်ရောက်သွားတယ်။ **အဲဒီလိုစွဲလမ်းပြီးမှတော့ ပြန်ပြီး ရှုပေမယ်လို့ မူလအစွဲအလမ်းက မပျောက်တော့ဘူး**။

ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, တွေ့တိုင်း, သိတိုင်း ချက်ချင်း လက်ငင်း ရှု, ရှုသွားရင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး စွဲလမ်းမည့် နောက်လိုက်စိတ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ- မြင်သည်၌ **မြင်ရုံမျှ** ဖြစ်လတ္တံ့။
သုတေသုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ- ကြားသည်၌ **ကြားရုံမျှ** ဖြစ်လတ္တံ့။
မုတေမုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ-ရောက်သည်၌ **ရောက်ရုံမျှ** ဖြစ်လတ္တံ့။
ဝိညာတေဝိညာတမတ္တံ ဘဝိဿတိ- **သိသည်၌ သိရုံမျှ**ဖြစ်လတ္တံ့။

၆။ မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။

'စွဲလမ်းမှုကင်းပျောက်သွားတယ်' ဆိုတာဟာ သဘောမှန်အတိုင်း သိသွားလို့ပါပဲ တဲ့။ **ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်ခိုက်, ဖြစ်ခိုက်မှာ ချက်ချင်း, ချက်ချင်း**ရှုနေတဲ့ယောဂီမှာ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေကိုချည်းတွေ့နေရတယ်။ ဒါကြောင့်**'မမြဲတဲ့တရားပဲ, ဆင်းရဲပဲ, သဘောတရားမျှပဲ'** ဆိုတာ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ မှတ်ရင်း, မှတ်ရင်း သူ့အလိုလို ရှင်းသွားတယ်။ ဒီလို ရှင်းပြီး သိမြင်သဘောကျသွားမှ **'ဉာဏ်အစစ်'**လို့ ဆိုရတာ။

http://www.dhammadownload.com

အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောကိုရှင်းပြီးသိတာက 'သမ္မသနဉာဏ်' က စပြီးဖြစ်တယ်။ ဒီဉာဏ်ကလည်း စ, စချင်း ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ, ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ, ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ**-ဆိုတဲ့ ဒီဝိသုဒ္ဓိ ၃ ပါးကို ကျော်လွန်ပြီးမှ ဖြစ်တယ်။

'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ- **ဖောင်းတာလေးကတစ်ခု၊ သိတာလေးကတစ်ခု**။ ဒါလေး ၂ ခုပဲရှိတယ်။ **'ပိန်တယ်'**လို့ မှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း- **ပိန်တာလေးကတစ်ခု၊ သိတာလေးကတစ်ခု**၊ ဒါလေး ၂ ခုပဲရှိတယ်။

ကြွတဲ့အခါ- **ကြွတာနဲ့မှတ်သိတာ**၊ လှမ်းတဲ့အခါ- **လှမ်းတာနဲ့မှတ် သိတာ**၊ နင်းချတဲ့အခါ- **ချတာနဲ့ မှတ်သိတာ**၊ ဒါပဲရှိတယ်။

ရုပ်နဲ့အသိ, ရုပ်နဲ့အသိ၊ တစ်စုံ, တစ်စုံ ဒါကလေး ၂ ခုပဲရှိတယ်။

'သမာဓိဉာဏ်' တိုးတက်လာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီမှတ်သိရတဲ့ **ရုပ်,နာမ်ကလေးတွေ** သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ တစ်ပိုင်းစီ, တစ်ပိုင်းစီ **ပျောက်, ပျောက်သွားတာကို** သိလာတယ်။

'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်ရင် **'ဖောင်းတာရော, သိတာရော' ပျောက်သွားတာကို** တွေ့ရတယ်။ **'ပိန်တယ်'**လို့ မှတ်ရင်လည်း 'ပိန်တာရော, သိတာရော' **ပျောက်သွားတာကို** တွေ့ရတယ်။ မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း ဒီလိုပေါ်ပေါ်ပြီး, **ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုချည်း** တွေ့နေ ရတယ်။

'ကွေးတယ်' လို့ မှတ်တိုင်း တစ်ကွေးနဲ့တစ်ကွေးဟာ မရောဘူး။ **ကွေးလိုက်ရင်း, ပျောက်သွားရင်း၊ ကွေးလိုက်ရင်း, ပျောက်သွားရင်းနဲ့** 'ကွေးချင်တဲ့စိတ်ရော, ကွေးတဲ့ရုပ်ရော, မှတ်သိတဲ့စိတ်ရော' တစ်ပိုင်းစီ, တစ်ပိုင်းစီ **ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်နဲ့** ရှင်းပြီးတော့ ထင်ရှားနေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ညောင်းတာ, ပူတာ, နာတာ' တွေကို မှတ်ရင်လည်း ညောင်းတာ, ပူတာ, နာတာတွေက မှတ်ရင်း, မှတ်ရင်းပဲ **ပျောက်, ပျောက်**သွားတယ်။

ဒီတော့ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ **'ပေါ်လာပြီးတော့ ပျောက်, ပျောက် သွားလို့ မမြဲတာချည်းပဲ'**လို့ ဒီလိုရှင်းပြီး သဘောကျလာတယ်။

ဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တွေ့ပြီးသိမှ **'ဉာဏ်အစစ်'** ဖြစ်တာ။ သူများ ပြောလို့ ယုံကြည်တာက **'သဒ္ဓါတရား'**ပဲ။ ယုံကြည်လို့မှတ်ထားတာက **'သညာသိ'**ပဲ။ ကိုယ်တိုင်သိမှ **'ဉာဏ်သိ'** ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်တိုင် သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာဟာ ကိုယ်တိုင်သိအောင်လို့ ရှုရတာပဲ။ **ရှုနေရင်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီးသိလာမှ ဝိပဿနာအစစ် ဖြစ်တာ။**

ဒီလို သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူဖြစ်**ပေါ်ပြီး ပျောက်, ပျောက်သွားလို့ မမြဲတဲ့တရား**တွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့သိရတယ်။ ဒီတော့မမြဲတဲ့တရားတွေ ချည်းပဲဆိုတာ သူ့ဟာသူ အသိရှင်းသွားတယ်။ ဒီလိုအသိရှင်းမှ **'အနိစ္စာ နုပဿနာဉာဏ်'**အစစ်ဖြစ်တယ်။ ဒီဉာဏ်အစစ်ဖြစ်အောင်လို့ အားထုတ် ရတာပဲ။

မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ **ရုပ်, နာမ် ခန္ဓာက - အနိစ္စတရား။**

ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် **ကွယ်ပျောက်သွားတာက - အနိစ္စလက္ခဏာ။**

ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကိုတွေ့ရ၍ မမြဲဟုသိတာက- **အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။**

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ကြည့်ချင်တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်' စသည်ဖြင့် **ရှုမှတ်နေဆဲမှာ** အဲဒီမှတ်သိရတဲ့ 'ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ကြည့်ချင်မှု၊ ကြည့်မှု၊ မြင်မှု၊ ကြားမှု'အစရှိတဲ့ ရုပ်,နာမ်တွေ **ပေါ်ပေါ် ပြီး ပျောက်,ပျောက်သွားတာကိုတွေ့ရတဲ့အတွက်** ယောဂီက မမြဲတဲ့

http://www.dhammadownload.com

တရားတွေပဲလို့သိသွားတယ်။ အဲဒီလိုသိသွားမှ **အနိစ္စာ နုပဿနာဉာဏ် အစစ်ဖြစ်တာ။**

ဒီလိုရှုမှတ်ပြီး ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ 'ဖြစ်ပြီး ပျောက် သွားလို့ မမြဲဘူး' လို့ အလွတ်သက်သက် ဆင်ခြင်နေရုံမျှနဲ့တော့ **ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။**

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် **အဲဒီလိုဆင်ခြင်နေခိုက်မှာ** ဘယ်ကဟာတွေ **ဖြစ်တာမှန်းလည်း** မသိဘူး၊ ဘယ်ကဟာတွေပျက်တာမှန်းလည်းမသိဘူး။ ကျမ်းဂန်ထဲက 'ဖြစ်ပြီးပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူး' ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း **ကျက်မှတ်ပြီး အလွတ်ဆင်ခြင်နေရုံမျှပဲ ဖြစ်နေတယ်။** အဲဒါမျိုး ကတော့ ကုသိုလ်ဖြစ်၊ ပါရမီဖြစ်လောက်ပါပဲ။ **ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် လို့တော့ မဆိုနိုင်ဘူး။**

'ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်' ဆိုတာကတော့ **တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားလေးတွေကိုရှုရင်း, မှတ်ရင်းနဲ့** အဲဒါကလေးတွေ **ပျောက်, ပျောက်သွားတာကို 'မမြဲဘူး'**ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်အလိုလိုသဘော ပေါက်ပြီး သိသွားတာပဲ။ ဒီလို **မှတ်ရင်း, ပျောက်ရင်းနဲ့ ပျောက်, ပျောက်သွားတာကို** ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီးတော့ **'မမြဲတဲ့တရားပဲ'**လို့ ရှင်းရှင်း လင်းလင်းသိသွားတာကိုမှ **'အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်'** ခေါ်တယ်။

ဖြစ်ခိုက် **ရုပ်, နာမ်တွေကို** မပြတ်ရှုမှတ်သွားရင် **'သမာဓိဉာဏ်'** **အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့** လက်, ခြေ၊ တစ်ကွေး, တစ်ဆန့်အတွင်း မှာပင် **စိတ်ကလေးအကြိမ်များစွာ ဖြစ်ပျက်သွားတာကိုသိနိုင်ပါတယ်။** မျက်စိတစ်မှိတ်အတွင်းမှာ **စိတ်တွေများစွာဖြစ်လာတာကို** တွေ့နိုင်ပါ တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုလျှင်လျှင်မြန်မြန်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း အစဉ်မပြတ်လိုက်ပြီးတော့ ရှုနေရတယ်။ အမည် အထူးမတတ်နိုင်ရင် '**သိတယ်, သိတယ်**'လို့ပဲ မှတ်ရတယ်။

'**သိတယ်**'လို့တစ်ကြိမ်မှတ်ခိုက်မှာ '**စိတ်**' လေး, ငါး, ဆယ်ကြိမ် **အဆင့်ဆင့်**ဖြစ်ပျက်သွားတာကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အစဉ်မပြတ်လိုက်ပြီးသိနေတော့ **ဖြစ်ပေါ်ပြီး, ပျောက်သွားတာ**ဟာ ထင်ရှားရောပေါ့။

'**ညောင်းတာ**'ကလေးပေါ်လာရင် '**ညောင်းတယ်**'လို့ မှတ်လိုက်တာနဲ့ **ပျောက်**သွားတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ခါ ညောင်းပြန်ရင်လည်း '**ညောင်းတယ်**'လို့ မှတ်လိုက်ပြန်ရင် **ပျောက်**သွားပြန်တာပဲ။ ဒီလို **ပျောက်, ပျောက်**သွားပုံကတော့ အထက်ပိုင်းဝိပဿနာကျမှ ပိုရှင်းတယ်။ '**ညောင်းလိုက် - မှတ်လိုက် - ပျောက်လိုက်**'၊ '**ညောင်းလိုက်-မှတ်လိုက်-ပျောက်လိုက်**'နဲ့ တစ်ညောင်းချင်း **ပျောက်, ပျောက်**သွားတယ်။ တစ်ညောင်းနဲ့တစ်ညောင်း ဘာမျှမစပ်ဘူး။

'**နာတာ**' ကလေးကလည်း အတူတူပဲ။ '**နာလိုက်-မှတ်လိုက်-ပျောက်လိုက်**'၊ '**နာလိုက်-မှတ်လိုက်-ပျောက်လိုက်**'နဲ့ တစ်မှတ်, တစ်မှတ်မှာ တစ်နာ, တစ်နာ **ပျောက်, ပျောက်**သွားတယ်။ တစ်နာနဲ့ တစ်နာ ဘာမှမရောဘူး၊ **တစ်ပိုင်းစီ, တစ်ပိုင်းစီ** ပြတ်ပြီးထင်တယ်။

ပကတိပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ '**ညောင်းတာ, နာတာ**' တွေဟာ အပြတ်အခြားမရှိဘူး၊ '**တစ်ဆက်တည်း အကြာကြီး ညောင်းနေတယ်၊ အကြာကြီးနာနေတယ်**'လို့ပဲထင်ရတယ်။ အကြာကြီးညောင်း၊ အကြာကြီးနာနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ညောင်းချင်း, တစ်ညောင်းချင်း၊ တစ်နာချင်း, တစ်နာချင်း **အပြတ်အပြတ်**ကလေးတွေ၊ **အတိုအတို**ကလေးတွေ

http://www.dhammadownload.com

ပါပဲ။ အဲဒါကလေးတွေကို ယောဂီက မှတ်ရင်း၊ မှတ်ရင်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ရပါတယ်။

'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်ခိုက်မှာလည်း ဖောင်းတက်လာတာကလေးဟာ ရိပ်ရိပ်၊ ရိပ်ရိပ်နဲ့ **'ဖောင်းလိုက်-ပျောက်လိုက်'၊ 'ဖောင်းလိုက်-ပျောက်လိုက်'** အဆင့်ဆင့်**ပျောက်၊** ပျောက်သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ **'ပိန်တယ်'**လို့ မှတ်ခိုက်မှာလည်း **'ပိန်လိုက်-ပျောက်လိုက်'၊ 'ပိန်လိုက်-ပျောက်လိုက်'**နဲ့ အဆင့်ဆင့်**ပျောက်၊** ပျောက်သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။

ဒီလိုမသိနိုင်သေးတဲ့ ပကတိပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ **'ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ'** ကို ဗိုက်ပုံသဏ္ဍာန်ကြီးအလိုက်ပဲ တွေ့နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့အတွေ့နဲ့နှိုင်းပြီး **'ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေလည်း ဗိုက်ပုံ သဏ္ဍာန်ကြီးကိုသာ တွေ့နေလိမ့်မယ်'**လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ထင်တဲ့အတိုင်းလည်း တချို့က စွပ်စွဲပြောဆိုနေကြတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်အထင်နဲ့ မပြောကြပါနဲ့၊ ထိထိရောက်ရောက် တကယ်အားထုတ်ကြည့်ပါလို့သာ သတိပေးပါတယ်။ တကယ်အားထုတ်ရင် ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း **ကိုယ်တိုင် တွေ့မယ်ဆိုတာ** ရဲရဲကြီးတာဝန်ခံပါတယ်။

'ကွေးတယ်'လို့ မှတ်ခိုက်မှာလည်း တစ်ရွေ့ချင်း၊ တစ်ရွေ့ချင်း **'ရွေ့လိုက်-ပျောက်လိုက်'၊ 'ရွေ့လိုက်-ပျောက်လိုက်'** နဲ့ တစ်ပိုင်းစီ **ပျောက်၊** ပျောက်သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ **'ပရမတ်ရုပ်နာမ် တရားတွေဟာ တစ်နေရာက တစ်နေရာကို ရွေ့ခြင်းမရှိဘူး'** ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန်အဆိုကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပဲ တွေ့ရပါတယ်။

ပကတိပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ 'မကွေးခင်ကလည်း ဒီလက်ပဲ၊ ကွေးနေတာလည်း ဒီလက်ပဲ၊ ကွေးပြီးတော့လည်း ဒီလက်ပဲ၊ ဟိုအပြင်ဘက်က

http://www.dhammadownload.com

ဒီအတွင်းဘက် ရောက်လာတယ်၊ ဒီလက်ပဲ'လို့ အမြဲတည်နေတဲ့ လက်ပုံသဏ္ဌာန်ကြီးအနေနဲ့ပဲ ထင်နေကြတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် **ရှေ့နောက် ဆက်စပ်ပြီး မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်အစဉ် 'သန္တတိ'ကို မပိုင်းခြားနိုင်လို့၊ ပိုင်းခြားနိုင်အောင် လျင်လျင်မြန်မြန်သိနိုင်တဲ့ 'ဉာဏ်'မရှိသေးလို့**ပါပဲ။

'အနိစ္စ'ကို **'သန္တတိ'**က ဖုံးကွယ်ထားတယ် တဲ့။

ဒီလိုဖုံးကွယ်နိုင်တာကလည်း **ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတာကို မရှုလို့ပါပဲ**။ ဒါကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ-

ဉဒယဗ္ဗယာနံ-ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်းတို့ကို၊ **အမနသိကာရော**-နှလုံးမသွင်းခြင်း, မရှုခြင်းကြောင့်၊ **သန္တတိယာ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ**- ရုပ်, နာမ်အစဉ်သန္တတိက ဖုံးကွယ်အပ်သည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊ **အနိစ္စလက္ခဏံ**-ဖြစ်ပေါ်ပြီး, ကွယ်ပျောက်ခြင်း အနိစ္စလက္ခဏာသည်၊ **နဉပဋ္ဌာတိ**-မထင်ပေါ်ဘဲရှိနေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၇၆)

ယောဂီမှာတော့ ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း မပြတ်စောင့်ပြီး ရှုနေတဲ့အတွက်ရုပ်နာမ်ကလေးတွေဟာ တစ်ခုချင်း, တစ်ခုချင်း**တစ်ပိုင်းစီ ပြတ်, ပြတ်ပြီးထင်တယ်**၊ တစ်ဆက်တည်းတစ်ခုတည်းအနေနဲ့ မထင်တော့ဘူး။ ဥပမာ-ခြတန်းများဟာ အဝေးကကြည့်ရင် တစ်ဆက်တည်း ထင်ရသော်လည်း အနီးမှာကပ်ပြီးကြည့်တော့ တစ်ကောင်စီ, တစ်ကောင်စီ ပြတ်ပြီးထင်သလိုပဲ။

ဒီလို အပြတ်, အပြတ်ထင်နေတော့ **'သန္တတိ'**က မဖုံးနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်ယောဂီမှာ **ဖြစ်ပေါ်ပြီးကွယ်ပျောက်သွားတဲ့အနိစ္စလက္ခဏာ**ဟာ အလိုလိုပဲ ထင်ပေါ်နေပါတယ်။ ခက်ခက်ခဲခဲကြံဆပြီး ရှုနေဖို့မလိုတော့ဘူး။ ဒီလို **'အနိစ္စလက္ခဏာ'** ထင်နေတော့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်

http://www.dhammadownload.com

သွားလို့ '**မမြဲဘူး**'ဆိုတာ ရှင်းပြီးတော့ သိလာပါတယ်။ အဲဒါဟာ မျက်စိလည် ပြေသွားသလိုပဲ 'တို့ထင်နေတဲ့အတိုင်း မြဲနေတာမဟုတ်ဘူး၊ မမြဲတာချည်းပဲ'လို့ ရှင်းရှင်းကြီး သဘောကျသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ-

ဥဒယဗ္ဗယံ- ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်းကို၊ **ပရိဂ္ဂဟေတွာ**- သိမ်းဆည်း ရှုမှတ်၍၊ **သန္တတိယာ**- ရုပ်နာမ်အစဉ်သန္တတိကို၊ **ဝိကောပိတာယ**- ဖျက်အပ်ပြီးသည်ရှိသော် (ဝါ)ဖျက်လိုက်လျှင်၊ **အနိစ္စလက္ခဏံ**-ဖြစ်ပေါ် ပြီး, ကွယ်ပျောက်ခြင်းဟူသော အနိစ္စလက္ခဏာသည်၊ **ယာထာဝသရသတော**-ဟုတ်မှန်သောသဘောအားဖြင့် (ဝါ) သဘောမှန်အတိုင်း၊ **ဥပဋ္ဌာတိ**-ထင်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၇၆)

'ဖြစ်တိုင်း, ပျက်တိုင်း ရှုပြီးသိရင် **သန္တတိပျက်**တယ်၊ **သန္တတိပျက်**ရင် ဖြစ်ပေါ်ပြီး, ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းဆိုတဲ့ **အနိစ္စလက္ခဏာ**ထင်တယ်' လို့ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဆောင်ပုဒ်က '**ရှုမှတ်ဆဲမှာ**'လို့ ဆိုထားတာ။

ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး, ပျောက်သွားတာကို တွေ့ပြီးတော့ မမြဲဘူးလို့သိမှ 'အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်' ဖြစ်တယ်။

ရှုမှတ်ခြင်းမရှိပါဘဲ သက်သက်ဆင်ခြင်နေရုံနဲ့တော့ ဒီဉာဏ် မဖြစ်ဘူး။ **ရှုမှတ်နေရင်း** အဲဒီရှုမှတ်ရတဲ့ရုပ်နာမ်တရားလေးတွေ **တိခနဲပြတ်, ပြတ်သွားတာကို** တွေ့မြင်ရမှ **မမြဲဘူး**လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိသွားတာ။

ယခု ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်ရှုမှတ်ရတာဟာ ဒီ '**အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်**' ဖြစ်အောင်လို့ ရှုနေရတာပဲ။ ဒီ '**အနိစ္စဉာဏ်**' ဖြစ်ရင် '**ဒုက္ခဉာဏ်**'၊ '**အနတ္တဉာဏ်**'တွေလည်း ဖြစ်နိုင်တော့တာပဲ။

ခဏမစဲ ပျက်နေတဲ့ တရားချည်းပဲလို့ ကိုယ်တွေ့နဲ့ ရှင်းပြီး သိနေရင် အဲဒီခဏမစဲ ပျက်နေတာတွေကို **အတ္တကောင်**လို့ မစွဲလမ်း

http://www.dhammadownload.com

နိုင်တော့ပါဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်းဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားပဲလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် **'အနတ္တသညာသဏ္ဌာတိ'** လို့ ဟောတော်မူတာပဲ။

'အနိစ္စလက္ခဏာ'ထင်ရင် **'ဒုက္ခလက္ခဏာ'**လည်း ထင်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုတွေ့တဲ့ ယောဂီဟာ **'ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က မပြတ်နှိပ်စက်နေတယ်'** ဆိုတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာကို သိမြင်နိုင်လို့ပါပဲ။

'သမ္မောဝိသုတ်' အဖွင့်အဋ္ဌကထာမှာ-

အနိစ္စလက္ခဏေ- အနိစ္စလက္ခဏာကို၊ **ဒိဋ္ဌေ** - မြင်အပ်ပြီးသော်၊ **အနတ္တလက္ခဏံ**- အနတ္တလက္ခဏာသည်၊ **ဒိဋ္ဌမေဝဟောတိ**- မြင်အပ်ပြီးလျှင် ဖြစ်လေတော့၏။ **ဟိ**-မှန်ပေ၏၊ **တေသု တီသုလက္ခဏေသု**- ဤအနိစ္စလက္ခဏာ, ဒုက္ခလက္ခဏာ, အနတ္တလက္ခဏာဟူသော လက္ခဏာ ၃ ပါးတို့တွင်၊ **ဧကသ္မိံဒိဋ္ဌေ**- တစ်ပါးကိုမြင်အပ်သော်၊ **ဣတရဒ္ဒယံ**- ဤမှတစ်ပါးသောလက္ခဏာ ၂ ခုသည်၊ **ဒိဋ္ဌမေဝဟောတိ** - မြင်အပ်ပြီးသာလျှင်ဖြစ်လေတော့၏-လို့ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် 'အနိစ္စလက္ခဏာ' တစ်ခုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒါကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရအောင်လို့ **ဒွါရ ၆ ပါးက ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း** ရုပ်နာမ်တရားတွေကိုလိုက်ပြီး ရှုနေရတာပဲ။ ဒီလိုရှုလို့ **'အနိစ္စလက္ခဏာ'**ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားရင်တော့ **ဒုက္ခလက္ခဏာ, အနတ္တလက္ခဏာတွေကိုလည်းသိသွားမယ်။** အဲဒီတော့ **'မမြဲတာတွေချည်းပဲ၊ ဆင်းရဲတွေချည်းပဲ၊ အနတ္တသဘောတရားတွေချည်းပဲ'**လို့ ဉာဏ်ထဲမှာရှင်းပြီးသိသွားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

၇။ **စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်။**

'ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေလို့ မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတရားမျှပဲ' လို့ အသိဉာဏ်ရှင်းသွားတော့ ရှုမှတ်မိသမျှ အာရုံတွေကို မြဲတယ်လို့လည်း **မစွဲလမ်းတော့ဘူး**၊ ချမ်းသာတယ်၊ တင့်တယ်လှပတယ်၊ ကောင်းတယ် လို့လည်း **မစွဲလမ်းတော့ဘူး**၊ အတ္တကောင်၊ အသက်ကောင်၊ ငါကောင် လို့လည်း **မစွဲလမ်းတော့ဘူး**။ အစွဲအလမ်းတွေ အကုန်ကင်းသွားတယ်။ **ဒီလိုအစွဲအလမ်းကင်းသွားတော့ အရိယမဂ်ဖြင့် ကိလေသာငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်သွားတယ်။**

ဒီအရိယမဂ်လမ်းပေါက်ဖို့ရာဟာ **ဝိပဿနာမဂ်လမ်းက စပြီး ဖောက်ရတယ်**။ ဝိပဿနာမဂ်လမ်းဆိုတာလည်း ရုပ်, နာမ်တို့၏ ပင်ကိုရင်း သဘောမှန်ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ **'နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'** ကစပြီး ဖောက်ရတယ်။ အဲဒီကနောက် အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို သိမ်းဆည်းပြီးသိတဲ့ **'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်'** စခန်းကို ရောက်လာတယ်။ အဲဒီကနောက် ဆက်ပြီးရှုပြန်တော့ . . . ရှုတိုင်း, ရှုတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်, ပျောက်သွားတာတွေကိုတွေ့ရတဲ့အတွက် ရှုရင်း, ရှုရင်းပဲ'**မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲပဲ၊ အနတ္တသဘောတရားပဲ**'လို့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့ **'သမ္မသနဉာဏ်'** စခန်းကို ရောက်လာတယ်။

အဲဒီစခန်းမှာ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သုံးသပ်ဆင်ခြင် ကြည့်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစခန်းမှာ အချိန်ကြာနေတတ်တယ်။ မသုံးသပ်မဆင်ခြင်ဘဲ ရှုမှတ်ရုံကလေး ရှုမှတ်သွားရင်တော့ အသိကလေး တွေက ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လျှင်လျှင်မြန်မြန်ဖြစ်လာတယ်။ မှတ်ရတဲ့ အာရုံ ကိုလည်း **'အစ, အဆုံး'** နဲ့ **'အဖြစ်, အပျက်'**နဲ့ ပိုင်းခြားသိတဲ့ **'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်'**စခန်းကို ရောက်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီဉာဏ်စခန်းမှာတော့ ရှုမှတ်ရတာ သက်သာလွယ်ကူတယ်။ **အရောင်အလင်းတို့၊ ပီတိ, ပဿဒ္ဓိတို့လို** အထူးတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဘယ်တော့ကမှ မဖြစ်ဖူး, မတွေ့ဖူးတာတွေ၊ ဝမ်းသာစရာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါပဲ။ ကိုယ်ရော, စိတ်ရောပေါ့ပါးပြီး နေလို့ ထိုင်လို့ ကလည်းသိပ်ကောင်းနေတယ်။ **မှတ်စရာအာရုံကလည်း အမှတ်သတိပေါ်မှာ သူ့ဟာသူလာပြီးကျကျနေသလိုထင်ပေါ်နေတယ်။** မှတ်လျက်, မှတ်လျက်ဖြစ်နေတယ်။ **အသိကလည်း မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း ရှင်းနေတယ်။**

ရှေးကကြားနာမှတ်သားဖူးတဲ့အတိုင်း **ရုပ်-နာမ်၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ**-ဆိုတာတွေကို လျှောက်ပြီးဆင်ခြင်လိုက်ရင် အကုန်လုံးရှင်းပြီးတော့ သဘောကျကျသွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားဟောချင်တဲ့ စိတ်တွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဝမ်းသာတက်ကြွပြီး စကားတွေလည်း တော်တော်များများပြောနေတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ရတဲ့ **'အမြိုက်နိဗ္ဗာန်'**တဲ့။ အရိယာတွေ တွေ့ရတဲ့ နိဗ္ဗာန်အစစ်တော့ မဟုတ်သေးဘူး။ **'နိဗ္ဗာန်အတု'**လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

'အမတံ တံ ဝိဇာနတံ' တဲ့။

တံ- ထိုပီတိပါမောဇ္ဇသည်၊ **ဝိဇာနတံ**- ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကိုသိမြင်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏၊ **အမတံ**- အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကြီး ပါပေတည်း-တဲ့။

'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်' ရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များတွေ့ရတဲ့ **'အမြိုက်နိဗ္ဗာန်'** ပဲတဲ့။

ပြီးတော့ . . . ဒီတရားအရသာထူးတွေကို **'အမာနုသီရတိ**-လူတို့၏ပျော်မွေ့မှုဟူသမျှထက် လွန်ကဲသောပျော်မွေ့မှု' လို့လည်း ချီးမွမ်းထားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတော့ ဒီလိုတရားအရသာကလေးကို မတွေ့ဖူးသေးတဲ့သူတွေမှာ တွေ့အောင်အားထုတ်ကြည့်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ တွေ့ပြီးရင် တော်လောက်ပြီလားလို့ မေးစရာရှိတယ်။ အဲဒါကို တွေ့ရုံနဲ့လည်း မပြည့်စုံသေးပါဘူး၊ အဲဒီအရသာကိုတွေ့တော့လည်း အဲဒါကို လွန်မြောက်သွားအောင် ရှုမြဲရှုသွားရပြန်တာပါပဲ။

အဲဒီလိုဆက်ပြီးရှုမှတ်လို့ ဒီအဆင့်ကရှေ့ကိုတိုးတက်သွားတဲ့အခါမှာ **ပုံသဏ္ဌာန်အထည်ဒြပ်တွေမထင်တော့ဘဲ ပျောက်, ပျောက်သွားတာကိုချည်း တွေ့ရတယ်**။ ပေါ်လာတာကလေးတွေဟာ မှတ်လိုက်ရင်း, ပျောက်သွားရင်း၊ မှတ်လိုက်ရင်း, ပျောက်သွားရင်းနဲ့ **ပျောက်, ပျောက်သွားတာချည်း** တွေ့တွေ့နေရတယ်။

'မြင်တာ'ကို မှတ်လိုက်ရင်လည်း ရိပ်ရိပ်, ရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။ **'ကြားတာ'**ကို မှတ်လိုက်ရင်လည်း **ပျောက်သွားတာပဲ**။ **'တွေးတာ, ဆန့်တာ'**ကို မှတ်နေရင်လည်း **တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ**။ ပေါ်လာတဲ့အာရုံတွင်မဟုတ်သေးဘူး၊ **အာရုံရော, မှတ်သိတဲ့စိတ်ရော အတွဲလိုက်, အတွဲလိုက် ပျောက်, ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်**။ အဲဒီလိုသိနေတာက **'ဘင်္ဂဉာဏ်'**ပဲ။

အဲဒီလိုမှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း **တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျက်နေတာကိုချည်း** တွေ့ဖန်များလာတော့ အဲဒါတွေကို **ကြောက်စရာ**အနေနဲ့ ထင်လာတယ်၊ **'ဘယဉာဏ်'**ပါပဲ။ အဲဒီလို တစ်ပျက်တည်းပျက်နေတာကို **မကောင်းဘူး** လို့လည်း မြင်လာတယ်၊ **'အာဒီနဝဉာဏ်'** ပါပဲ။ အဲဒါတွေကို ရှုနေရင်း ငြီးငွေ့လာတယ်၊ **'နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်'**ပါပဲ။

ဘိက္ခုဝေ-ရဟန်းတို့၊ **ဧဝံပဿံ**-ဤဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ခန္ဓာငါးပါး၏ အနိစ္စ,ဒုက္ခ,အနတ္တသဘောကိုတွေ့မြင်သော၊ **သုတဝါ**-အကြားအမြင်နှင့်

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်စုံသော၊ **အရိယသာဝကော-** မြတ်စွာဘုရား၏တပည့်ဖြစ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **ရူပသ္မိမ္ပိ**-ရုပ်တရားအပေါ်၌လည်း၊ **နိဗ္ဗိန္ဒတိ**-မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့လေတော့၏။

ဝေဒနာယပိနိဗ္ဗိန္ဒတိ- ခံစားမှုဝေဒနာအပေါ်၌လည်း ငြီးငွေ့လေတော့၏။

သညာယပိနိဗ္ဗိန္ဒတိ- မှတ်သားမှုသညာအပေါ်၌လည်း ငြီးငွေ့လေတော့၏။

သင်္ခါရေသုပိနိဗ္ဗိန္ဒတိ- ပြုပြင်အားထုတ်မှု သင်္ခါရတို့ အပေါ်၌လည်း ငြီးငွေ့လေတော့၏။

ဝိညာဏသ္မိမ္ပိနိဗ္ဗိန္ဒတိ- စိတ်ဝိညာဏ်အပေါ်၌လည်း ငြီးငွေ့လေတော့၏။

အားလုံးဒွါရ ၆ ပါးကပေါ်လာသမျှတွေဟာ **ပျင်းစရာ, ငြီးငွေ့စရာ**တွေချည်း ဖြစ်ပြီးထင်နေတယ်။ ယခုပြောခဲ့တဲ့တာဟာ '**နိဗ္ဗိန္ဒညာဏ်**'မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောတွေပါပဲ။

အဲဒီလို ငြီးငွေ့နေရာက **လွတ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ်တွေကလည်း** ပေါ်လာတတ်တယ်။ ငြီးငွေ့မှတော့ လွတ်ချင်တော့တာပေါ့။ 'ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာချည်းပဲ၊ ဘာမှမကောင်းဘူး၊ ဒါတွေ အကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှ ကောင်းမယ်' လို့ ဒီလိုလည်း သဘောကျလာတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ '**မုဉ္စိတုကမျတာညာဏ်**'ပါပဲ။

နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ချင်တော့ အထူးအားထုတ်ပြီး **တစ်ဖန်ရှုရပြန်တာ** ပါပဲ။ အဲဒါက '**ပဋိသင်္ခါညာဏ်**' လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို အထူးအားထုတ်ပြီး ရှုတဲ့အခါမှာ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောတွေက ပိုပြီးထင်ရှားလာတယ်။ အထူးအားဖြင့် ဒုက္ခသဘောတွေက ပိုပြီးထင်ရှားတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီ**'ပဋိသင်္ခါဉာဏ်'**ကို လွန်သွားရင်တော့ **'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'**ကို ရောက်သွားတယ်။ ဒီဉာဏ်ရောက်တော့ ယောဂီမှာ အလွန်သက်သာပါတယ်။ **အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲနဲ့ အမှတ်အသိကလေးတွေက သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ဖြစ်ပြီး အထူးကောင်းနေတယ်။** သူ့အရှိန်နဲ့သူ **သိ,သိပြီး** သွားနေတယ်။ နာရီစက်ကလေးများ သော့ပေးထားလိုက်တော့ သူ့ဟာသူ သွားနေတာလိုပဲ။ တစ်နာရီအတွင်းမှာတော့ အနေအထိုင်လည်း မပြင်ရဘူး၊ အမှတ်လည်းမပျက်ဘူး၊ ကောင်းမြဲကောင်းနေတယ်။

ဒီဉာဏ်က အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီဉာဏ်အဆင့်မှာလည်း ကြောင့်ကြမှု, တောင့်တမှု လွန်နေတာ၊ နှစ်သက်သာယာနေတာ အစရှိတဲ့ အန္တရာယ်ကလေးတွေကတော့ ရှိသေးတာပါပဲ။ ဒါကလေးတွေကို ပယ်ရှားပြီး ရှုမှတ်သွားရင်တော့ **အရိယမဂ်ဉာဏ်** ရောက်သွားဖို့ပဲ ရှိပါတော့တယ်။

'နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'က စပြီး **'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'**အထိ ယခုပြောလာခဲ့တာတွေဟာ **စွဲလမ်းမှုကင်းပျောက်ပြီး မဂ်လမ်းပေါက်ပုံတွေပါပဲ။**

'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်' ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ သူ့ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်အတိုင်း **အရိယမဂ်ဆိုက်ရောက်သွားတော့တာပါပဲ။**

၈။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

ဒီဆောင်ပုဒ်တွေဟာ ဝိပဿနာအခြေခံတရားမှာ မူရင်းတွေပါပဲ၊ ဒီမူရင်းညွှန်ကြားချက်တွေဟာ **ဝိပဿနာ၏ မူသေစည်းတွေပဲ။ ဝိပဿနာဆိုရင် ဒီမူသေစည်းနှင့် ညီညွတ်ရမယ်။ ဒီမူသေစည်းနှင့် မညီရင် ဝိပဿနာအစစ်မဖြစ်နိုင်ဘူး။** ဒါကြောင့် ဒီညွှန်ကြားချက်

http://www.dhammadownload.com

တွေကို '**ဝိပဿနာရှုနည်းမူသေစည်း**'လို့ အမည်ပေးထားတယ်။ အဲဒါကို **မှတ်သား သိမ်းဆည်းထားရမယ်**-လို့ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ နောက်ဆုံး ဆောင်ပုဒ်တစ်ခု ပေးထားပါတယ်။

'**သွားတယ်,သွားတယ်**'လို့မှတ်တိုင်း **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** ဖြစ်ပွားနေတယ်။ ထို့အတူ '**ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်**'လို့ မှတ်တိုင်းလည်း **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** ဖြစ်ပွားနေတယ်။

'**ညောင်းတယ်, ပူတယ်**'စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်းလည်း **ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** ဖြစ်နေတယ်။

'**စိတ်ကူးတယ်, ကြံစည်တယ်**' စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်းလည်း **စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** ဖြစ်နေတယ်။

'**နှစ်သက်တယ်, စိတ်ပျက်တယ်**' စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်းလည်း **ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါး ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း **သမ္မပ္ပဓာန် ၄ ပါး** လည်း ဖြစ်နေတယ်။ **ဣဒ္ဓိပါဒ်, ဣန္ဒြေ, ဗိုလ်, ဗောဇ္ဈင်, မဂ္ဂင်ဆိုတဲ့ အရိယဓမ္မတွေလည်း** ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါတွေဟာ အရိယာအဖြစ်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ တရားတွေပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလိုရှုမှတ်ရတဲ့လမ်းဟာ အရိယာတွေသွားထားတဲ့လမ်းပဲ။

တစ်မှတ်မှတ်လိုက်ရင်း၊ တစ်လှမ်းတိုးသွားရင်းနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဆီကို **နီးကပ်, နီးကပ်သွားတယ်**။ ဒါကြောင့် မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း နီးနီးသွားပြီလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ကြဖို့ပါပဲ။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

× – × – × – × – × – × – ×

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

နမော တဿဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် ဟောကြားတော်မူသော

အလုပ်ပေးတရားတော်

မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် ယခုတရားအားထုတ်ဆဲ အခါ၌ ခန္ဓာငါးပါး, ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ တပည့်တော်တို့သည် မိုက်မဲတွေဝေခဲ့သည့်အလျောက် ရတနာသုံးပါးနှင့်တကွ မိဘဆရာပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်တို့အား 'ကံ' သုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့မှ ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ တောင်းပန်ဝန်ချကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ်၊ ဓမ္မာရုံစောင့် နတ်၊ ရွာစောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ ကမ္ဘာစောင့် နတ်များနှင့်တကွ ရှိရှိသမျှသတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် အသက်ထက်ဆုံး ဘေးမသီရန်မခ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ရှေးရှေးဘဝ၊ ယခုဘဝ ပြုပြုသမျှ တပည့်တော်တို့၏ ဒါန, သီလ စသော ကုသိုလ်တို့သည် တပည့်တော်တို့ အလိုရှိအပ်သော မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်းရောက်ခြင်းအကျိုးငှာ လျင်မြန်စွာ ကျေးဇူးပြုပါစေ သတည်း။

ငါသည် မုချသေရမည်၊
အချိန်ပိုင်းသာလိုတော့သည်။
အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါတော့မည်။

ကမ္မဋ္ဌာနံ မေ ဘန္တေ ဟောဟိ။

ဘန္တေ-အရှင်မြတ်ဘုရား။ မေအမှာကံ-ဘုရားတပည့်တော်တို့အား။ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော-သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ။ မောစနဋ္ဌာယ-လွတ်မြောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ။ ကမ္မဋ္ဌာနံ-မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကောင်းဆုံးဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို။ ဒေထ-ပေးသနားတော်မူပါကုန်ဘုရား။

ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၊ ကိုယ်ဖြောင့်စေ၊ ထားလေစိတ်ဝမ်းမှာ။
ပုံမှန်ရှူရှိုက်၊ ဖောင်းပိန်ခိုက်၊ စူးစိုက်ကပ်လိုက်ပါ။
ဖောင်းတာ,ပိန်တာ၊ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါယောဂီများ။
ထိုင်တာ, ထိတာ၊ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါယောဂီများ။
နာတာ, ကျင်တာ၊ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါယောဂီများ။
ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ၊ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါယောဂီများ။
တောင့်,တင်း,လှုပ်ရှား၊ ရွေ့ရွေ့သွား၊ ပိုင်းခြားသိနိုင်ပါ။
စိတ်ကူးမျိုးစုံ၊ ပေါက်လာပုံ၊ အကုန်လိုက်ရှုပါ။
ဆိုး, ကောင်း, လတ်စုံ၊ ခံစားမှု၊ လိုက်ရှုမမေ့ရာ။
မြင်, ကြား, တွေ့မှု၊ ကြံသိမှု၊ လိုက်ရှုမမေ့ရာ။

http://www.dhammadownload.com

ယနေ့ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ များထွေသာဓု ခေါ်စေသော်။ ။

အမျှ--အမျှ--အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။ (သုံးကြိမ်)

× = × = × = × = × = ×

ထိုင်ပြီးရှုမှတ်ပုံ

တင်ပျဉ်ခွေထိုင်လိုသူများက တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။ ကျို့ကျို့ထိုင်လိုသူများက ကျို့ကျို့ထိုင်ပါ။ အဝတ်အစားများကို နည်းနည်းလျှော့ထားပါ။

မျက်စိကို မှိတ်ထားပါ။ ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့်လေး ထားပါ။ ချက်တစ်ဝိုက် 'ဝမ်းဗိုက်' ကို အာရုံစိုက်ပြီးတော့ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ရှေ့ကို ဖောင်းတက်လာရင် **'ဖောင်းတယ်'** နောက်ကိုပြန်လျော့ကျသွားရင် **'ပိန်တယ်'**။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'၊ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'။ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ ဆိုပြီးတော့ ရှုမှတ်ပေးပါ။

အသက်ရှူသွင်းလိုက်လို့ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတက်လာတဲ့အခါ - **'တောင့်တင်းတဲ့ သဘော, လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'** လေးကို သိနေပြီး **'ဖောင်းတယ်'** လို့ စိတ်ထဲကမှတ်ရမယ်။ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတက်လာတာနဲ့ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တာနဲ့ **အံကိုက်ဖြစ်အောင်** မှတ်ရမှာနော်။ အံကိုက်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'သမာဓိ' ရှိလာရင်- စပြီးဖောင်းလာတာလည်း သိတယ်၊ တဖြည်းဖြည်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ဖောင်းတက်လာတာကိုလည်းသိတယ်၊ ဖောင်းတာ ဆုံးသွားတာကိုလည်း သိတယ်။ သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်မှ သိတာနော်။

အသက်ရှူထုတ်လိုက်လို့ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွားတဲ့အခါ **'တောင့်တင်းတာလေး လျော့သွားတဲ့သဘော, လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'** လေးကို သိနေပြီး **'ပိန်တယ်'** လို့ စိတ်ထဲက မှတ်ရမယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွားတာနဲ့ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တာနဲ့ **အံကိုက်ဖြစ်အောင်** မှတ်ရမယ်။

'ဖောင်းတယ်,ပိန်တယ်'လို့ ပုံမှန်လေးပဲမှတ်။ နှေးအောင်,မြန်အောင် တမင်လုပ်ပြီးမှတ်ဖို့ မလိုဘူး။

ဝမ်းဗိုက်က 'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ'ကို ဘယ်လိုမှ မှတ်လို့မရတဲ့ ယောဂီများအနေနဲ့ **'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'**လို့ မှတ်ပါ။

'ထိုင်တယ်'ဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးခြုံပြီးတော့ **တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောကလေး**။ 'ထိတယ်' ဆိုရင် **တင်ပါးနဲ့ကြမ်းနဲ့ ထိနေတာကို ဖြစ်စေ၊ ခြေမျက်စိနဲ့ကြမ်းနဲ့ထိနေတာကိုဖြစ်စေ၊ လက်နှစ်ဖက်ထိနေတာကိုဖြစ်စေ၊ လက်နဲ့ဒူးခေါင်းနဲ့ထိနေတာကိုဖြစ်စေ** ထင်ရှားရာ အဲဒီထိတဲ့နေရာလေးကိုစိုက်ပြီးတော့ **'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'** လို့ မှတ်ပါ။

ဝမ်းဗိုက်က မထင်ရှားပေမယ့် ဝမ်းဗိုက်ကို မှတ်ချင်တယ်ဆိုရင် လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို ကပ်ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်မှာ လက်နဲ့ကပ်ထားရင် 'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ' ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။

လက်ကိုတိုးလို့ရှိရင် **'ဖောင်းတယ်'**။ ပြန်ကျသွားရင် **'ပိန်တယ်'**။

အထိုက်အလျောက်သိပြီးတဲ့ယောဂီများက **'သဘော'**ရောက်အောင် ဝမ်းဗိုက်ကြီးရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ကိုခွာနိုင်သမျှခွာပြီး **လှုပ်ရှားတဲ့သဘောကလေး** အပေါ် ဉာဏ်ရောက်အောင်မှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်နေကျယောဂီဆိုရင် **ဖောင်းစ, ဖောင်းလတ်, ဖောင်းဆုံး** မှတ်ပေးပါ။

ဒါမှမဟုတ်ရင် 'ဖောင်းတယ်, ဖောင်းတယ်, ဖောင်းတယ်'၊ 'ပိန်တယ်, ပိန်တယ်, ပိန်တယ်' **သုံးချက်မှတ်ပါ**။ မိမိနှစ်သက်သလို ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။

တချို့က တစ်ချက်တည်းပဲမှတ်တာကို သဘောကျတယ်၊ တစ်ချက်တည်းမှတ်လို့ ကိုယ့်စိတ် တည်ငြိမ်တယ်ဆိုရင် တစ်ချက်တည်းမှတ်။ သို့သော်လည်းပဲ **အဆင့်ဆင့်ပြောင်းသွားတာကို သိပါစေ**။

နံပါတ်တစ်က- ရှုမှတ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

နံပါတ်နှစ်က - အရှုခံရဲ့ **'သဘော'** ကို သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ရှေ့လှုပ်လာလိုက်, နောက်လှုပ်သွားလိုက်ဆိုတဲ့ **လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးတွေကိုသိတာဟာ ဉာဏ်ပဲ**။

အချက်တိုင်း, အချက်တိုင်းသိနေရင် အဲဒီအသိဟာ နောက်ကျတော့ ကြီးထွားလာတယ်။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'လို့ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ဆိုပေးပါ။ ဝေါဟာရပေါ်တော့ တင်မနေစေနဲ့။ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့စကားလုံးကို မှတ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။

'ဖောင်းတယ်'ဆိုတာ- **လှုပ်ရှားတဲ့သဘော**။ 'ပိန်တယ်'ဆိုတာ- **လှုပ်ရှားတဲ့သဘော**။ အဲဒီလှုပ်ရှားတဲ့သဘောကိုသိအောင် မှတ်ခိုင်းတာ။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အဲဒီလိုရှုမှတ်မှ ရတယ်။

ကိုယ်က 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' မှတ်လို့ ခဏကလေးငြိမ်ကျသွားပြီး 'သမာဓိ'ရတယ်ဆိုရင် 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'ကို ဦးစားပေးမှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'မှတ်လို့ ငြိမ်ကျသွားတယ်၊ **'သဘော'** တရားလေးတွေကို သိတယ်ဆိုရင် 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'ကို ဦးစားပေးပြီး မှတ်ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး။

သုံးချက်မှတ်မှစိတ်တည်ငြိမ်ရင် သုံးချက်မှတ်။ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်' 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်'၊ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိတယ်'။

တချို့ကျတော့ လေးချက်မှတ်မှ။ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်'။

ကိုယ်ရှုမှတ်လို့ကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ်ရှု။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိုက်ရှုဖို့ အရေးကြီးတယ်။ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှု။ **'သဘော'** လေးတွေကို သိအောင်ရှု။

ဝိပဿနာဆိုတာ သိအောင်။ **အထူးထူးအပြားပြား သိအောင်**။

အထူးထူးအပြားပြားဆိုတာ- စာလိုသရုပ်ခွဲဖို့မဟုတ်ဘူး။ **ပြောင်းပြောင်းသွားတဲ့ 'သဘော'လေးတွေ၊ နှိပ်စက်တဲ့ 'သဘော'လေးတွေ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်တဲ့ 'သဘော'လေးတွေ** - တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု မှတ်ရင်းနဲ့ ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။

တရားသမားတွေကို အကြီးကျယ်ဆုံး ဖျက်စီးတဲ့ ရန်သူဟာ **စိတ်ကူးပဲ**။

တရားသမားတွေ၊ ဝိပဿနာသမားတွေ၊ သမထသမားတွေ တရားမရတာဟာ အဲဒီစိတ်ကူးကြောင့်ပဲ။ စိတ်ကူးကတော့ ကြံကြံဖန်ဖန်ကို ဝင်တတ်တယ်။ တရားထိုင်ပြီဆိုရင် စိတ်ကူးကဝင်ပြီ။ စိတ်ကူးယဉ်တာဟာ တရားမဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှစိတ်မကူးနဲ့။ **တရားလည်းပဲ စိတ်မကူးနဲ့၊ တရားတွေကို မဆင်ခြင်နဲ့**။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဆိုတာ ထင်ရှားရာကိုမှတ်ရတယ်။ အသေကိုင်မထားနဲ့၊ ဆုတ်မထားနဲ့၊ ကိုင်ထားတာ, ဆုတ်ထားတာက **သမထ။**

'အရှုခံအာရုံ'ပေါ်မှာ 'ရှုသိစိတ်'က မြုပ်ဝင်သွားအောင် မှတ်နိုင်ရမယ်။

မြေပျော့ထဲကို လှံနဲ့ထိုးချလိုက်လို့ နစ်ဝင်သွားသလို 'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်။ နာပါစေ၊ ကျဉ်ပါစေ။ အဲဒီနာတာ, ကျဉ်တာဟာ- **မှီဝဲအပ်တဲ့ ဒေါမနဿ။**

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သိစရာတွေအများကြီးပဲ။ အဘိဓမ္မာ-ဆိုတာ ခန္ဓက ရေးထားတာပဲ။ ပြောင်းပြောင်းသွားပုံလေးတွေ၊ ကုန်ကုန်သွားပုံလေးတွေ။ 'သမာဓိ'ရှိတဲ့ယောဂီများ ညွတ်ပြီး ကြည့်ပေး။

*** မှတ်လည်း မှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်း ကြည့်ပါ။**

ခန္ဓာမှာရှုမှတ်နေတဲ့အခါ တတ်နိုင်သလောက် စိတ်ကိုအပြင်မရောက်စေနဲ့။ စိတ်အပြင်ထွက်သွားရင် အဲဒီထွက်သွားတဲ့စိတ်ကို လိုက်မှတ်ပေးပါ။ **ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဉာဏ်စိုက်ထား။**

ပါရမီမရှိဘူးဆိုပြီး မညည်းပါနဲ့။ ပါရမီက လုပ်ယူရင် ရတာပဲ။ ပျင်းရင်တော့ ပါရမီတောင် ရလာမှာမဟုတ်ဘူး။

*** သညာပွားမှ၊ ပညာများတယ်။**

မှတ်တာက 'သညာ'၊ 'ပညာ'မဟုတ်သေးဘူး။ အဲ့ 'သညာ'ပွားမှ နောက်တော့ 'ပညာ'များလာရော။ လှေကားများ အဆင့်ဆင့်တက်သလို အောက်ဆုံးအခြေခံက စတက်ရတယ်။ ခုန်ကျော်ပြီး တက်လို့မရဘူး။

ပုထုဇဉ်ရဲ့စိတ်ဆိုတာ မျောက်လိုပဲ လျှောက်ပြေးနေတာ။ စိတ်တွေဟာ ထွက်တတ်လို့ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ထိန်းပြီး မှတ်ပေးပါ။

http://www.dhammadownload.com

အသံတွေကြားလို့ရှိရင်- 'ကြားတယ်, ကြားတယ်' မှတ်လိုက်။ နောက်ပြီးတော့ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ပြန်မှတ်။ မျက်စိထဲတစ်ခုခု မြင်ရင် 'မြင်တယ်, မြင်တယ်' မှတ်။ ဘာတွေညာတွေ ကြည့်မနေနဲ့။

ကြားတာ, မြင်တာတွေ မှတ်ပြီးရင် 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ပြန်မှတ်။ ဒါမှမဟုတ် 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ပြန်မှတ်။

တရားတွေကတော့ အကုန်လုံးနာရမှာပဲ၊ ရှုနည်းမှတ်နည်းကျတော့ အသေးစိတ်တယ်။ **ရှုမှတ်တဲ့အခါ နည်းလမ်းမှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။**

စိတ်ကိုရှုမှတ်ပုံ

စိတ်ကူးတွေပေါ်လာရင် 'စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်'။ ပြန်ချင်ရင်လည်း 'ပြန်ချင်တယ်, ပြန်ချင်တယ်'။ ဝမ်းသာရင်လည်း 'ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်'။ **ပေါ်တဲ့အတိုင်းမှတ်ပေးပါ။** ဒီလိုမှတ်နေတာဟာ **'ခန္ဓာသဘော'** သိအောင် လုပ်နေတာပဲ။

မှတ်ခါစမှာ စိတ်က ဘေးကို လှစ်ခနဲ, လှစ်ခနဲ ထွက်သွားတတ်တယ်။ ကိုယ်က ဘယ်လိုမှတားလို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူသွားချင်ရာသွားမှာပဲ၊ တွေးချင်ရာတွေးမှာပဲ၊ ကြံချင်ရာကြံမှာပဲ။ အိမ်ရောက်, ဈေးရောက်နဲ့ ရောင်ချင်ရာ ရောက်မှာပဲ။ အဲဒီစိတ်ကို အတင်း ဖြတ်မပစ်ရဘူး။

သူဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းတွေးရင်- 'တွေးတယ်, တွေးတယ်'၊ ကြံရင်- 'ကြံတယ်, ကြံတယ်'၊ စိတ်ထွက်ရင်- 'စိတ်ထွက်တယ်, စိတ်ထွက်တယ်'၊ စိတ်ကူးရင်- 'စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်'၊ စိတ်တွေပျံ့လွင့်ရင်- 'ပျံ့တယ်, ပျံ့တယ်'။ **တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ပေးပါ။**

http://www.dhammadownload.com

နှေးနှေးလေးမှတ်လို့မရဘူး၊ နှေးနှေးလေးဆိုရင် အတွေးက မပြတ်ဘူး။ တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ မြန်မြန်ဆန်ဆန်မှတ်ပစ်မှ အတွေးက ပြတ်သွားမှာ။

တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်လို့ စိတ်ကူး, စိတ်ထွက်ပျောက်သွားပြီးမှ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ပြန်မှတ်ပါ။

မှတ်ခါစမှာ စိတ်ထွက်တာတွေ ဖြစ်မှာပဲ။ အရေးကြီးတာက **စိတ်ထွက်တာကိုသိဖို့နဲ့မှတ်နိုင်ဖို့ပဲ**။ လောဘစိတ်ဖြစ်ရင်လည်းမှတ်ရမှာပဲ၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း မှတ်ရမှာပဲ။

ပျင်းတာ, ပျော်တာ, အိပ်ချင်တာ, စိတ်ဓာတ်ကျတာ, သွားချင်တာ, ထိုင်ချင်တာ, ရပ်ချင်တာ, စားချင်တာ, သောက်ချင်တာ, ပေါက်ချင်တာ အကုန်မှတ်နော်။ ကောင်းတဲ့စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အကုန်မှတ်ရမှာပဲ။ **'စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်'** ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာ။

ထိုင်မှတ်နေတဲ့အခါမှာ မျက်စိကိုမှိတ်ထားပေမယ့် အရင်တုန်းက မြင်ဖူးခဲ့, ကြားဖူးခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြီးမြင်ယောင်, ကြားယောင်လာတဲ့အခါမျိုးမှာ မြင်ရင်- 'မြင်တယ်, မြင်တယ်'မှတ်ရမယ်။ ကြားရင်- 'ကြားတယ်, ကြားတယ်'မှတ်ရမယ်။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' မှတ်နေရင် တစ်ထိုင်အတွင်းမှာ **သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး** ပါသွားတယ်။

ထိုင်ခါစမှာ ခေါင်းက ရှေ့ကို ခဏ,ခဏ ငိုက်လာတတ်တယ်၊ ခါးကလည်း ရှေ့ကို ကုန်းလာတတ်တယ်။ ခေါင်းငိုက်တာတွေ၊ ခါးကုန်းတာတွေကိုသိတဲ့အခါ အမှတ်တမဲ့ ပြန်မမတ်ပါနဲ့။ 'မတ်ချင်တယ်, မတ်ချင်တယ်' ဒါမှမဟုတ်'တည့်ချင်တယ်,တည့်ချင်တယ်'လို့ **မတ်ချင်၊ တည့်ချင်တဲ့စိတ်ကို ဦးစွာမှတ်ရမယ်**။

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့မှ 'မတ်တယ်, မတ်တယ်'၊ 'တည့်တယ်, တည့်တယ်' လို့မှတ်။ မှတ်ပြီးရင် 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ပြန်မှတ်။

ဒုက္ခဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ

'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ'မှတ်နေရင်း 'နာတာ'လေး ပေါ်လာရင် 'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ'ကိုပဲ ဆက်ပြီးမမှတ်နဲ့၊ အဲဒါဆိုရင် မှားတယ်။

နာတာထင်ရှားရင်- 'နာတယ်, နာတယ်'လို့ မှတ်ပါ။

ဒါမှမဟုတ် 'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ'နဲ့ တွဲပြီး 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, နာတယ်' 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, နာတယ်'လို့ မှတ်ပါ။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'သမားကလည်း 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်'၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်'လို့ မှတ်ပါ။

မှတ်နေရင်း 'ဒုက္ခဝေဒနာ'က ပျောက်သွားတဲ့အခါလည်း ရှိမယ်၊ မပျောက်ဘဲနဲ့ တင်းခံနေတာမျိုးလည်း ရှိမယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ **သည်းညည်းခံပြီးရှုမှတ်**။

ဒါပေမဲ့ သတိထားရမှာက 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ မရှုမှတ်ရဘူး။ **ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ ရှုမှတ်ရင် 'လောဘစိတ်'နဲ့ ရှုမှတ်ရာရောက်တယ်**။ တရားအားထုတ်တာ 'လောဘ' ပါးဖို့၊ 'လောဘ' ပွားဖို့ မဟုတ်ဘူး။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို **အပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ဒေါသစိတ်ကြီးနဲ့လည်း မရှုမှတ်ရဘူး**။ တရားအားထုတ်တာ 'ဒေါသ' ပါးဖို့၊ 'ဒေါသ' ပွားဖို့ မဟုတ်ဘူး။

အကြောတွေလျှော့ထား။ စိတ်ကမပူလောင်နဲ့၊ မစိုးရိမ်နဲ့။ စိတ်ကို အေးအေးထားပြီး 'ဒုက္ခဝေဒနာ' အပေါ်မှာ စိတ်ကိုတည့်တည့်ချကြည့်။

http://www.dhammadownload.com

*** ဝေဒနာရဲ့'သဘော'ကို သိအောင်မှတ်။**

နာတာဟာ ဘယ်လိုနာတာလဲ။ စူးပြီးနာတာလား၊ စစ်ခနဲ, စစ်ခနဲ နာတာလား၊ တိုးလာသလား, လျော့သွားသလား၊ နေရာပြောင်းသွား သလား၊ ပြန့်သွားသလား၊ စုသွားသလား။ အဲဒီလိုသိအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်။ အပေါ်ယံလေးလျှံပြီး မှတ်လို့မရဘူး။

သေသေချာချာဂရုစိုက်မှတ်ရင် 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ဟာ တစ်မျိုးတည်း ခိုင်မြဲနေတာမဟုတ်ဘဲ **ပြောင်းလဲနေတာကို** မှတ်နေရင်းနဲ့ သဘော ပေါက်လာလိမ့်မယ်။

ယောဂီသစ်တွေအနေနဲ့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို မခံနိုင်လို့ ဣရိယာပုထ် ပြင်မယ်ဆိုရင် အမှတ်လေးနဲ့ ပြင်ကြနော်။ ပထမ- 'ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်'မှတ်။ နောက်တစ်ရွေ့ချင်း, တစ်ရွေ့ချင်း' ခြေထောက်လေး တွေ၊ လက်ကလေးတွေ ပြောင်းတာ ရွေ့တာမှတ်။ ဣရိယာပုထ်ပြင်ပြီးတဲ့ အခါ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ပြန်မှတ်။

ပြင်ခွင့်ပေးတာပဲဆိုပြီး ခဏ, ခဏတော့ ပြင်မနေကြနဲ့နော်။ အတတ်နိုင်ဆုံးသည်းညည်းခံပြီးမှတ်ကြ။ သည်းမခံဘဲ ခဏ,ခဏ ပြန်ပြင် ထိုင်နေရင် ဘာ**'သမာဓိ'**မှ ရမှာမဟုတ်ဘူး။

'သမာဓိ'မှ မရရင် 'ဝိပဿနာဉာဏ်'လည်း ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ 'ဝိပဿနာဉာဏ်'မဖြစ်ရင် 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်းခံပြီး မှတ်ပါ။**

သည်းခံရင် **'နိဗ္ဗာန်'** ရောက်မယ်-ဆိုတာ ဒီနေရာကိုပြောတာ။

'သမထ'ကို များများလုပ်ဖူးတဲ့ယောဂီများကို သတိပေးချင်ပါတယ်။ ကိုယ်က 'သမာဓိ'အားကောင်းတော့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ပေါ်လာရင် 'သမထ' ကိုပြောင်းလုပ်တတ်တယ်။ **အဲဒီလို'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို 'သမထ'နဲ့ လွှမ်းမိုး ပစ်တာဟာ 'ဝိပဿနာဉာဏ်'မဖြစ်ဘူး။**

http://www.dhammadownload.com

တချို့ ကြိုးစားပြီးမှတ်နေပေမယ့် 'ဝိပဿနာဉာဏ်'မဖြစ်ဘဲ **'သမထ'တွေ ဖြစ်နေပြီး ကပ်လွဲနေတတ်တယ်**။ သတိထားပါ။

*** ဝေဒနာကိုသိနေတာဟာ- 'ဒုက္ခသစ္စာ'ကို သိတာပဲ။**

နာတာတွေ, ကျဉ်တာတွေ, ကိုက်တာတွေ, ခဲတာတွေဟာ- **'ဒုက္ခသစ္စာ'အကြမ်းစားတွေ**။ နောင် ဉာဏ်ရင့်သွားတဲ့ အခါကျတော့ 'မြင်ရ, ကြားရ, နံရ, စားရ'တာတွေဟာ အကုန်လုံးဒုက္ခချည်းပဲ။ အကုန်လုံး **'သင်္ခါရဒုက္ခ'တွေချည်းပဲ**။

ဒုက္ခအကြမ်းစားကို သဘောပေါက်မှ အနုစားကို သဘောပေါက်လို့ ရတယ်။

ခန္ဓာ'သဘော'တွေဟာ 'ဒုက္ခသစ္စာ'တွေပဲ။ ဒုက္ခသိလေ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးလေ။

နာကျဉ်, ကိုက်ခဲနေမှ 'ဒုက္ခသစ္စာ'မဟုတ်ဘူး။ မြင်တာလည်း- ဒုက္ခသစ္စာ၊ ကြားတာလည်း- ဒုက္ခသစ္စာ၊ နံတာလည်း- ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဖောင်းတာလည်း-ဒုက္ခသစ္စာ၊ ပိန်တာလည်း-ဒုက္ခသစ္စာ။

ဒါတွေကို သွားမှတ်နေတဲ့- မှတ်စိတ်က 'မဂ္ဂသစ္စာ'။

ပေါ်သမျှဟာ အကုန် 'ဒုက္ခ'ချည်းပဲ။

'နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ' တွေကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ မှတ်ကြ။ အဲဒါ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် တရားတွေ။ ရှေးရှေး ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ ဒီလိုရှုမှတ်လို့ ဒီလိုရသွားကြတာ။

ဝေဒနာကို တွေ့တာဟာ **တရားတွေ့တာပဲ**။

စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ပုံ

တချို့ယောဂီက တရားမှတ်တာကို ထိုင်မှတ်တစ်ခုတည်းလို့ ထင်နေ သလားမသိဘူး။ စင်္ကြံလျှောက်ပြီးလည်းမမှတ်ဘူး၊ စားသောက်တဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com

မှာလည်း မမှတ်ဘူး။ အသေးစိတ်အမူအရာဆို မှတ်ရကောင်းမှန်းတောင် မသိဘူး။ ထိုင်ပဲမှတ်နေတယ်။

'သမာဓိ' အားမကောင်းခင်မှာ-

ထိုင်မှတ်တဲ့အချိန်ကို နည်းနည်းလျှော့ပြီး၊

စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တဲ့အချိန်ကို တိုးပေးရတယ်။

'သမာဓိ' အားကောင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ထိုင်မှတ်ချိန်များလာတာပါပဲ။ အဲဒီလိုအချိန်ကျတော့ အထိုင်များလည်း 'ဒုက္ခဝေဒနာ' မလာတော့ဘူး။

စင်္ကြံလျှောက်မယ့်နေရာကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရွေးရတယ်။ အရှည်က အနည်းဆုံးပေ (၂၀)လောက်ရှိရင် ပိုကောင်းတယ်။ နေရာရွေးပြီးရင်-

စင်္ကြံလမ်းထိပ်မှာရပ်ပြီး ကိုယ်နေဟန်ထားကိုပြင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ရဲ့နောက်မှာဖြစ်စေ၊ ရှေ့မှာဖြစ်စေ အလိုက်သင့်ကိုင်ထား။ ဘေးမှာ တွဲလောင်းချမထားရဘူး။ ရှေ့နောက်လဲ လွှဲမသွားရဘူး။

မျက်စိကို ဖြေဖျားရှေ့တည့်တည့် (၅)ပေ၊ (၆)ပေလောက်ပဲ မြင်ရအောင် မျက်လွှာချထားရတယ်။ ခေါင်းငိုက်စိုက်ကြီး မလျှောက်ရဘူး။ ဇက်ကြောတွေ တောင့်တင်းတာတို့၊ ခေါင်းမူးတာတို့ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ-

ခြေလှမ်းကို အကျယ်ကြီးမလှမ်းရဘူး။ **စိတ်ကို ခြေထောက်ဆီအာရုံစိုက်ထား။**

ခြေလှမ်းစိပ်စိပ်လှမ်းရတယ်။ ဖြည်းဖြည်းလှမ်းရတယ်။ စ,မှတ်ခါစမှာ 'ဘယ်လှမ်းတယ်, ညာလှမ်းတယ်'လို့ စိတ်ထဲကဆိုပြီး မှတ်ပါ။ စင်္ကြံလမ်းဆုံးရင်-

http://www.dhammadownload.com

'ရပ်တယ်, ရပ်တယ်'လို့မှတ်ပြီး ခြေစုံရပ်ပါ။ ပြီးမှ 'လှည့်တယ်, လှည့်တယ်'လို့မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းလှည့်ပါ။ လာရာလမ်းဘက်မျက်နှာ တည့်ရင်-

'ရပ်တယ်, ရပ်တယ်'လို့မှတ်ပြီး ခြေစုံရပ်ပါ။ ပြီးမှ 'ဘယ်လှမ်းတယ်, ညာလှမ်းတယ်' ပြန်မှတ်။ စင်္ကြံဟိုဘက်ထိပ်နဲ့ သည်ဘက်ထိပ်ကို အခုလို အမှတ်ကလေးတွေနဲ့ လျှောက်ပါ။

'လှမ်းချင်စိတ်'၊ 'ရပ်ချင်စိတ်' အစရှိတဲ့ **'ချင်စိတ်'**လေးတွေကို မှတ်နိုင်ရင်ထည့်မှတ်။ သတိထားရမှာက စင်္ကြံလျှောက်နေတဲ့တစ်ချိန်လုံး ဘေးကိုမကြည့်မိအောင် မျက်စိထိန်းနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ စင်္ကြံလျှောက် တာဟာ-

အညောင်းပြေရုံ လျှောက်တာမဟုတ်ဘူး။

'သမာဓိ'ရအောင်၊ 'ပညာ'ရအောင် လျှောက်တာ။

စင်္ကြံမှတ်ချိန်က တစ်နာရီဆိုရင် တစ်နာရီပြည့်အောင်မှတ်။ စင်္ကြံ လျှောက်မှတ်တာဟာ **အရှုခံအာရုံထင်ရှားလို့** ရှုရတာလွယ်တဲ့အတွက် **'သမာဓိ'ရလွယ်တယ်။**

'သမာဓိ'ရလာရင် အမှတ်ကိုတိုးပြီး မှတ်ပေး။ ခြေတစ်လှမ်းကို 'တစ်ချက်မှတ်'ကနေ 'နှစ်ချက်မှတ်'နိုင်ရင်-'ကြွတယ်,ချတယ်'မှတ်။ 'သမာဓိ'အား သည့်ထက်ပိုကောင်းလာရင် 'သုံးချက်မှတ်'ပါ-'ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်'လို့မှတ်။

အမှတ်ကို စိပ်စိပ်မှတ်နိုင်မှ **'မမြဲတဲ့သဘော'**ကို ပိုသိမှာ။

ဒါကြောင့်မို့ အမှတ်ကို တိုးမှတ်နိုင်ရင် ပိုတိုးမှတ်ပါ။ ကြွချင်တဲ့ စိတ်ကလေးပေါ်လာရင် 'ကြွချင်တယ်, ကြွချင်တယ်'မှတ်။ ပြီးတော့မှ 'ကြွတယ်, ကြွတယ်'မှတ်။

http://www.dhammadownload.com

'အရှုခံအာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' အံကျဖြစ်နေမှ 'သမာဓိ'ဖြစ်တာ။

'ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်'လို့ မှတ်ရာတွင်-

'ကြွတယ်'လို့ မှတ်တဲ့အခါ **အပေါ်သို့ ရွေ့ရွေ့တက်သွားတဲ့ သဘောကို သိအောင် မှတ်ပါ။** 'လှမ်းတယ်'လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ **ရှေ့သို့ ရွေ့ရွေ့သွားတဲ့သဘောကို သိအောင်မှတ်ပါ။** 'ချတယ်'လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ **အောက်သို့ရွေ့ရွေ့ကျသွားတဲ့သဘောကို သိအောင်မှတ်ပါ။**

ထိုင်မှတ်တာတစ်ခုတည်း အားမကိုးနဲ့။ ထိုင်မှတ်လို့ရတဲ့ 'သမာဓိ' က **ကောက်ရိုးမီးလို ကြာရှည်မခံဘူး။** စင်္ကြံလျှောက်မှတ်လို့ရတဲ့ 'သမာဓိ'က **ဖွဲမီးလို ကြာရှည်ခံတယ်။**

စင်္ကြံ 'သမာဓိ'ကို ထိုင်တဲ့အထိ ဆက်သွားနိုင်ရင် **ထိုင်မှတ်တဲ့အခါ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'တွေ သိပ်မပေါ်တော့ဘူး။** 'သမာဓိ' အရှိန်ကြောင့် ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ထိုင်မှတ်နိုင်တယ်။

အထွေထွေအသေးစိတ်မှတ်ပုံ

အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်ဆိုတာ ထိုင်မှတ်တဲ့အချိန်လည်း မဟုတ်၊ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တဲ့အချိန်လည်း မဟုတ်။ မိမိတို့အဆောင်သို့ ပြန်ရောက်တဲ့အခါ တံခါးဖွင့်တာ၊ တံခါးပိတ်တာ၊ အိပ်ရာခင်းတာ၊ အဝတ်လဲတာ၊ ရေချိုးတာ၊ လျှော်ဖွပ်တာ၊ ဖိနပ်စီးတာ၊ စားသောက်တာ၊ အပေါ့အလေးသွားတာတွေကို ရှုမှတ်တာဟာ **အထွေထွေအသေးစိတ် အမူအရာအမှတ်ဖြစ်တယ်။**

ထိုင်တဲ့၊ ထတဲ့၊ ကွေးတဲ့၊ ဆန့်တဲ့ အမူအရာတွေကို ရှုမှတ်တာလည်း **အသေးစိတ်အမှတ်ပဲ။**

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဆိုတာ-'ထင်ရှားရာ, ထင်ရှားရာ'၊ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို ရှုရပါတယ်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့နည်းဟာ **'ယုဂနဒ္ဓနည်း'**။ 'သမထ'လည်းပါတယ်, ဝိပဿနာလည်းပါတယ်။ 'သမထ'ကို အထူး တည်ထောင်နေစရာမလိုဘူး။

ကွေးတာ, ဆန့်တာကအစ သေသေချာချာမှတ်တဲ့အခါကျတော့ **'သတိ, ဝီရိယ'**ကို အားကောင်းစေတယ်။ 'သတိ, ဝီရိယ' အားကောင်းမှ **'သမာဓိ'**ရမှာ။

အခုဟာက **'သတိ, အသိ'**။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါနေတာပဲ။

ရှုမှတ်တယ်ဆိုတော့ သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ။ **သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးပါတယ်။ 'ခဏိကသမာဓိ'**ကို ဖြစ်စေတယ်။ 'သမထ' ပါပြီးသားပဲ။

'သမထ'ပါတဲ့အပြင် 'သဘော'ကိုသိတော့- ဉာဏ်ပညာလည်း **ပါတယ်**။ 'သမထ'ရော 'ဝိပဿနာ'ရော အတွဲလိုက်သွားတာ။ အဲဒါ **'ယုဂနဒ္ဓနည်း'**။

သက်တမ်းတိုတိုမှာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'** ရမယ့်နည်း။

'ဝိပဿနာဉာဏ်'မြန်မြန်ဖြစ်အောင် အတွဲလိုက်ရှုမှတ်တဲ့နည်း။

မှတ်နေရင် **မဂ္ဂသစ္စာပဲ**။ ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါးရှိတယ်-သမ္မာဝါယမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ, သမ္မာသင်္ကပ္ပ, သမ္မာဒိဋ္ဌိ။

* **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** မှတ်နေရင် **'ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး'** အကုန် **ပါတယ်**။

တစ်ချက်မှတ်လိုက်ရင်-**'မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး'**အကုန်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့သေမယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့သေမယ်ဆိုတဲ့သဘောမျိုး မွေးထားပါ။ 'တစ်ချက်မှတ်တိုင်း, တစ်ချက်မှတ်တိုင်း' အပါယ်နဲ့ တစ်ချက်ဝေးသွားတယ်။ နိဗ္ဗာန်နဲ့ တစ်ချက်နီးသွားတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေနဲ့ 'နာတယ်, နာတယ်'မှတ်ပြီးသေလို့ရှိရင် နတ်ရွာရောက်တယ်။ အရိယာနတ်သား၊ အရိယာနတ်သမီးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကဲ . . . ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ပြီး အမျှဝေကြရအောင်။

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊ ရွှေပြည်ထုတ်ခြောက်၊ လမ်းမကောက်ဘဲ၊ ရောက်ရပါလို၊ ထိုထိုဘဝ၊ ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မတွေ့ရဘဲ၊ သဗ္ဗဏ္ဏုစ္စာ၊ မဂ်လာကို၊ ရွယ်ကာတ,တိုင်း ရစေသော်။ ။

ယနေ့ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ များထွေသာဓုခေါ်စေသော် . . . ။

အမျှ--အမျှ--အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။ (သုံးကြိမ်)

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

အခြေခံဉာဏ်နှစ်ပါး ဖြစ်ပေါ်စေရန် ရှုနည်း မှတ်နည်းများ

ဝိပဿနာဆိုတာဘာလဲ

ပညတ်ကိုခွာပြီး ပရမတ်တွေနဲ့ 'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ' သဘောတွေကို သိအောင်လုပ်တာ **ဝိပဿနာ**။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ 'ဖြစ်ပျက်' ကို မြင်အောင်ကြည့်တာ-**ဝိပဿနာ**။

ခန္ဓာအရှိနဲ့ ဉာဏ်အသိကို ကိုက်အောင်လုပ်တာ- **ဝိပဿနာ**။

ရုပ်, နာမ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ **'သဘော'**တွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း၊ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှုတာဟာ- **သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာပဲ**။

ယောဂီအသစ်တွေအနေနဲ့ ပထမဆုံး-**'ပညတ် နဲ့ ပရမတ်'ကို ကွဲကွဲပြားပြား သိရမယ်**။ 'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ' ကို ကျကျနနရှင်းအောင် သိရမယ်။

'ပညတ်နဲ့ပရမတ်'မကွဲဘူးဆိုရင် ပင်ပန်းသလောက်ခရီးရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ **အခြေခံပိုင်ဖို့လိုတယ်နော်**။ လွယ်တယ်ထင်ရပေမယ့် တစ်သံသရာလုံး 'ပညတ်'ကိုပဲ သိခဲ့တာဆိုတော့ **'ပရမတ်' အပေါ်ကို ဉာဏ်ရောက်ဖို့ခက်တယ်**။

http://www.dhammadownload.com

'ပညတ်'ဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နားလည်အောင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ နာမည်တွေကို ခေါ်တာ။ အမှန်တကယ်မရှိဘူး။

ဥပမာ- ခေါင်း, ခါး, ခြေ, လက်, ယောက်ျား, မိန်းမ, အိမ်, ကျောင်း, ကား,ရထား စသည်အားဖြင့် လူအမျိုးမျိုးက ဝေါဟာရအမျိုးမျိုးနဲ့ ခေါ်နေတာ အားလုံးဟာ **'ပညတ်'**တွေပဲ။

'ပရမတ်'ဆိုတာကျတော့ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ သဘာဝတရားကို ဆိုလိုတာ။ မျက်စိနဲ့လည်း မမြင်ရဘူး၊ ပုံသဏ္ဌာန်လည်း မရှိဘူး။ အလေးချိန်လည်း မရှိဘူး၊ ထုထည်လည်း မရှိလို့ ဆုပ်ကိုင်လို့လည်း မရဘူး။ အမှုန်လေးတွေလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မီးခိုးလိုလည်း မဟုတ်ဘူး။ **'သဘော' လေးပဲ**။

ဥပမာ- **လှုပ်တဲ့သဘော၊ နာတဲ့သဘော၊ ကြားတဲ့သဘောတွေ**ဟာ **'ပရမတ်'**ပဲ။

'ပရမတ်'တရားက- **စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်, နိဗ္ဗာန်**ဆိုပြီး (၄)ပါး ရှိတယ်။ စိတ်နဲ့ စေတသိက်ကိုပေါင်းပြီး **'နာမ်'**လို့ ခေါ်တယ်။

ရုပ်ရဲ့**'သဘာဝ'**တရားက - ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘော၊ မသိတဲ့သဘော၊

နာမ်ရဲ့'သဘာဝ'တရားက - ညွတ်တတ်တဲ့သဘော၊ သိတတ်တဲ့သဘော။

အကြမ်းအားဖြင့် ရုပ်ဆိုတာ **'ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော'** ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အပေါင်းအစုပါပဲ။ **လက်တွေ့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ 'ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ ပရမတ်သဘော'တွေကို ရှုမှတ်ရမှာ**။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ 'ပရမတ်သဘော'တွေကို သိထားဖို့လိုတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ **'သဘော'**တွေက-

http://www.dhammadownload.com

ပထဝီ (မြေဓာတ်) = မာမှု, ပျော့မှုသဘော။ ကြမ်းမှု, နူးမှုသဘော။
အာပေါ (ရေဓာတ်) = ဖွဲ့စည်းမှု, ယိုစီးမှုသဘော။ လေးမှုသဘော။
တေဇော(မီးဓာတ်) = ပူမှု, အေးမှုသဘော၊ ပေါ့မှုသဘော။
ဝါယော (လေဓာတ်)= တွန်းကန်မှု, တောင့်တင်းမှု, လှုပ်ရှားမှု သဘော။

'**သိမှု**'လေးကို '**စိတ်**'လို့ခေါ်တာ၊ စိတ်တစ်ခုဖြစ်လာရင် စေတသိက်တွေလည်း ပါလာတာပဲ။ '**စေတသိက်**' ဆိုတာ စိတ်ကို မှီတွယ်ပြီးတော့ စိတ်ကို ခြယ်လှယ်နေတဲ့ တရားတစ်မျိုးပါပဲ။

ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ နည်းသုံးမျိုးရှိတယ်။

(၁) စ, အားထုတ်ကတည်းက ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်ရှုမှတ်တဲ့- **ဝိပဿနာယာနိကနည်း**၊

(၂) သမထနည်းတစ်ခုခုနဲ့ သမာဓိထူထောင်ပြီးတော့မှ ဝိပဿနာကို ပြောင်းပြီး ရှုမှတ်တဲ့- **သမထယာနိကနည်း**၊

(၃) သမထကို ရှုမှတ်လိုက်၊ ဝိပဿနာကို ရှုမှတ်လိုက်နဲ့ နှစ်ခုတွဲပြီး ရှုမှတ်တဲ့ **ယုဂနဒ္ဓနည်း**၊

* သမထက '**ပညတ်**'ကိုရှုရတယ်၊ ဝိပဿနာက '**ပရမတ်**'ကို ရှုရတယ်။
* သမထလုပ်ရင် '**သမာဓိ**' ဖြစ်မယ်။ ဝိပဿနာလုပ်ရင် '**ပညာ**' ဖြစ်မယ်။

ဝိပဿနာကို ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းနဲ့ဆိုရင်- '**ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ**'ကို သတိနဲ့စောင့်ရှုတာ ဝိပဿနာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်ပေါ်ရင်- **ရုပ်ရှု**။ ဝေဒနာပေါ်ရင်- **ဝေဒနာရှု**၊ စိတ်ပေါ်ရင်- **စိတ်ရှု**။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်ရင် **'သဘော'**လေးတွေကို တဖြည်းဖြည်းချင်းသိလာလိမ့်မယ်။

စာလိုပြောတော့ **'သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး'**နဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်ပေ့ါ။

အခုယောဂီတို့ ရှုနေတဲ့ သတိဟာ- **ပညာပါတဲ့ သတိ**။ တစ်နေရာတည်း စိုက်ပြီးတော့ တည်အောင်ရှုတာမဟုတ်ဘူး။ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** လိုက်ရှုတာ။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'ပဲ မှတ်မှတ်၊ 'ဝင်လေ, ထွက်လေ'ပဲ မှတ်မှတ်၊ သွားတာ, ရပ်တာ, ထိုင်တာ, လျောင်းတာပဲမှတ်မှတ်၊ စားတာ, သောက်တာပဲ မှတ်မှတ်၊ ကာယသဘောကိုရှုမှတ်တာဖြစ်လို့- **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**။

'ဝေဒနာ'ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ခံစားမှု အမျိုးမျိုးကိုခေါ်တာ။

ကောင်းတာလည်း ရှိမယ်၊ ဆိုးတာလည်း ရှိမယ်၊ ပျင်းတာလည်း ရှိမယ်၊ ပျော်တာလည်း ရှိမယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတာလည်း ရှိမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတာလည်း ရှိမယ်။ ကျေနပ်တာလည်း ရှိမယ်၊ မကျေနပ်တာလည်း ရှိမယ်၊ နာကျဉ်ကိုက်ခဲတာတွေ, တောင့်တင်းနေတာတွေ, ယားတာတွေ, ပူတာ, အေးတာတွေလည်း ရှိမယ်။ **'ခံစားမှု'**တွေကို သူဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း လိုက်မှတ်နေရင်- **ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်တာပဲ**။

စိတ်ကတော့မျိုးစုံဖြစ်မှာပဲ။ ပျင်းတဲ့စိတ်၊ အိပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်၊ လိုချင်တဲ့စိတ်၊ တပ်မက်တဲ့စိတ်၊ တွေးစိတ်၊ ကြံစိတ်စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နေမှာပဲ။ စိတ်ကဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေရင်- **စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**။

http://www.dhammadownload.com

မြင်ရင် 'မြင်တယ်, မြင်တယ်'မှတ်တာ၊ ကြားရင် 'ကြားတယ်, ကြားတယ်' မှတ်တာ၊ နံရင် 'နံတယ်, နံတယ်' မွှေးရင် 'မွှေးတယ်, မွှေးတယ်' မှတ်တာဟာ မြင်သဘော၊ ကြားသဘော၊ နံသဘောတွေကို ရှုမှတ်နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် **ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**။

စာလိုပြောတော့သာ **'သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး'**ကို ခွဲပြောနေရတာနော်၊ တကယ်လက်တွေ့ပွားတဲ့အခါကျရင်တော့ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'**ကို **ရှုမှတ်လိုက်တာနဲ့ 'သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး'လုံး အကုန်ပါသွားတာပဲ**။

ဝိပဿနာရှုရမယ့် **'ခန္ဓာ'**က- **သဘောခန္ဓာ၊ ပရမတ်ခန္ဓာ**။

မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, နံတိုင်း, စားတိုင်း, ထိတိုင်း, ကြံတိုင်းမှာ ဖြစ်နေတဲ့ **ရုပ်ခန္ဓာ, နာမ်ခန္ဓာ**တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးရှိတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။ ရုပ်ခန္ဓာက တစ်ပါး၊ နာမ်ခန္ဓာက လေးပါး။

ရူပက္ခန္ဓာ ဆိုတာ - ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သဘော၊

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ ဆိုတာ - ခံစားတတ်တဲ့သဘော၊

သညာက္ခန္ဓာ ဆိုတာ - မှတ်သားတတ်တဲ့သဘော၊

သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ဆိုတာ - စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတတ်တဲ့သဘော၊

ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဆိုတာ- သိတတ်တဲ့သဘော။

ဒီ**'သဘော'** တွေကို ဝိပဿနာရှုရမှာ။ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးက ဖြစ်အတူ ပျက်အတူပဲ။ အမှန်က မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, နံတိုင်း, စားတိုင်း, ထိတိုင်း, ကြံတွေးတိုင်း **ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ပြီး၊ ခန္ဓာငါးပါးပျက်နေတာနော်**။

'ဖောင်း, ပိန်'ကိုလည်း သံယောဇဉ်ထားစရာမလိုဘူး၊ 'ထိုင်,ထိ' ကိုလည်း သံယောဇဉ်ထားစရာမလိုဘူး၊ ဖြတ်သင့်တဲ့အချိန်မှာ ဖြတ်ပစ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ထိုင်, ထိ' မှတ်နေရင်းနဲ့ ကြားလို့ရှိရင် 'ကြားတယ်, ကြားတယ်' မှတ်ရမယ်။ 'ထိုင်, ထိ' မှတ်နေရင်းနဲ့ စိတ်ကူးဝင်လာရင် 'စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်'လို့ မှတ်ပစ်ရမယ်။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ရှုမှတ်တာ၊ ခေါ်ပါ ဝိပဿနာ။

'ထင်ရှားရာ, ထင်ရှားရာ' ရှုမှတ်တာ၊ ခေါ်ပါ ဝိပဿနာ။

ဝိပဿနာသတိဟာ **'ပညာ'**ပါတဲ့သတိ။ မှတ်လိုက်တိုင်း, မှတ်လိုက်တိုင်းမှာ **'ပညာ'**လေးတွေ ပါသွားတယ်။ **'သဘော'**လေးတွေကို သိ, သိသွားတယ်။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ပါ။

'သဘော' ပေါ်ရောက်အောင်မှတ်ပါ။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' ကို စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ကြည့်ပါ။

'သဘော' တရားလေးတွေကို အနည်းအကျဉ်းသိတယ်။

'ဖောင်းတယ်' ဆိုတော့ - **လှုပ်ရှားတဲ့သဘော။**

'ပိန်တယ်' ဆိုတော့ - **လှုပ်ရှားတဲ့သဘော။**

'ဖောင်းတာ ပိန်တာက' **လှုပ်ရှားတဲ့သဘော။ သိတာက- ဉာဏ်၊** ရိုးရိုးလေးပဲ။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်နေတဲ့အခါကျတော့ **'ရှေ့လှုပ်လိုက်, နောက်လှုပ်လိုက်'**နဲ့ လှုပ်နေတာ မထင်ရှားဘူးလား။

လှုပ်နေတာက **'ရုပ်တရား'**၊ သိတာက **'နာမ်တရား'**။ အဲဒါဉာဏ်ပဲ။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'လို့မှတ်တဲ့အခါ-ထိုင်တယ်ဆိုတာ **'တောင့်နေတဲ့သဘော၊ တင်းနေတဲ့သဘော'**နဲ့ ထိတယ်ဆိုတာ **'မာနေတဲ့သဘော'**ကို သိအောင်မှတ်ရမှာ။

http://www.dhammadownload.com

တောင့်နေတဲ့သဘော၊ တင်းနေတဲ့သဘော၊ မာနေတဲ့သဘောက **'ရုပ်တရား'**၊ သိတာက **'နာမ်တရား'**။

အဲဒီလိုသိတာ အမှန်သိ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့်အသိ။

ရှုမှတ်တိုင်း, ရှုမှတ်တိုင်း **ဝိပဿနာသတိဟာ 'ပညာ'ပါတယ်**။ 'သဘောလေးပဲ, သဘောလေးပဲ'လို့ ဒီလိုသိသွားတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဆွမ်းစားတဲ့အခါမှာလည်း မှတ်ပါ။ 'ယူတယ်, ယူတယ်'၊ 'နယ်တယ်, နယ်တယ်'။ ပါးစပ်ထဲထည့်တဲ့အခါ 'ထည့်တယ်, ထည့်တယ်'၊ 'ဝါးတယ်, ဝါးတယ်'၊ 'မျိုတယ်, မျိုတယ်'လို့ နည်းနည်းပါးပါးမှတ်ကြည့်ပါ။ **'သဘော'**လေးတွေကို သိနိုင်ပါတယ်။

'အရှုခံ'ကလည်း **'သဘော'**ပဲ၊ 'အရှုဉာဏ်'ကလည်း၊ **'သဘော'**ပဲလို့ သိလာတယ်။

လှုပ်ရှားတိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်တော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်လာပြီဆိုရင်- ပထမ **'သဘာဝလက္ခဏာ'**တွေ စသိတယ်။

ကြမ်းတဲ့သဘော၊ နူးညံ့တဲ့သဘော၊ မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘောက- **ပထဝီဓာတ်ရဲ့ 'သဘာဝလက္ခဏာ'**။

ယိုစီးတဲ့သဘော၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ လေးတဲ့သဘောက- **အာပေါဓာတ်ရဲ့ 'သဘာဝလက္ခဏာ'**။

ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ ပေါ့တဲ့သဘောက-**တေဇောဓာတ်ရဲ့ 'သဘာဝလက္ခဏာ'**။

လှုပ်ရှားတဲ့သဘော၊ တောင့်တင်းတဲ့သဘော၊ ရွေ့ရှားတဲ့သဘောက- **ဝါယောဓာတ်ရဲ့ 'သဘာဝလက္ခဏာ'**။

http://www.dhammadownload.com

နာမ်, ရုပ်ခွဲခြားသိပုံက- (နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်)

ဖောင်းတယ် = ဖောင်းတာ-ရုပ်၊ သိတာ-နာမ်။ ဖောင်းတာ, သိတာ 'ရုပ်နှင့်နာမ်'။

ပိန်တယ် = ပိန်တာ-ရုပ်၊ သိတာ-နာမ်။ ပိန်တာ, သိတာ 'ရုပ်နှင့်နာမ်'။

ထိုင်တယ် = ထိုင်တာ- ရုပ်၊ သိတာ- နာမ်၊ ထိုင်တာ, သိတာ 'ရုပ်နှင့်နာမ်'။

ထိတယ် = ထိတာ-ရုပ်၊ သိတာ-နာမ်၊ ထိတာ,သိတာ'ရုပ်နှင့်နာမ်'။

ကွေးတယ် = ကွေးတာ-ရုပ်၊ သိတာ-နာမ်၊ ကွေးတာ, သိတာ 'ရုပ်နှင့်နာမ်'။

ဆန့်တယ် = ဆန့်တာ-ရုပ်၊ သိတာ-နာမ်၊ ဆန့်တာ, သိတာ 'ရုပ်နှင့်နာမ်'။

ကြွတယ် = ကြွတာ-ရုပ်၊ သိတာ-နာမ်၊ ကြွတာ, သိတာ 'ရုပ်နှင့်နာမ်'။

လှမ်းတယ် = လှမ်းတာ-ရုပ်၊ သိတာ-နာမ်၊ လှမ်းတာ, သိတာ 'ရုပ်နှင့်နာမ်'။

ချတယ် = ချတာ-ရုပ်၊ သိတာ-နာမ်၊ ချတာ, သိတာ'ရုပ်နှင့်နာမ်'။

အကြောင်းအကျိုးခွဲခြားသိပုံက- (ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်)

ဖောင်းတက်လာတာ 'အကြောင်းပါ'၊ ဖောင်းတယ်လို့သိတာ 'အကျိုးပါ'

ပိန်ကျသွားတာ 'အကြောင်းပါ'၊ ပိန်တယ်လို့သိတာ 'အကျိုးပါ'

http://www.dhammadownload.com

ကြွချင်စိတ်က 'အကြောင်းပါ'၊ ကြွတဲ့ရုပ်က 'အကျိုးပါ'၊
လှမ်းချင်စိတ်က 'အကြောင်းပါ'၊ လှမ်းတဲ့ရုပ်က 'အကျိုးပါ'၊
ချချင်စိတ်က 'အကြောင်းပါ'၊ ချတဲ့ရုပ်က 'အကျိုးပါ'၊
ရပ်ချင်စိတ်က 'အကြောင်းပါ'၊ ရပ်တဲ့ရုပ်က 'အကျိုးပါ'၊
ကွေးချင်စိတ်က 'အကြောင်းပါ'၊ ကွေးတဲ့ရုပ်က 'အကျိုးပါ'၊
ဆန့်ချင်စိတ်က 'အကြောင်းပါ'၊ ဆန့်တဲ့ရုပ်က 'အကျိုးပါ'၊
ကိုင်ချင်စိတ်က 'အကြောင်းပါ'၊ ကိုင်တဲ့ရုပ်က 'အကျိုးပါ'။

'သဘာဝလက္ခဏာ'ကို ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ယောဂီဟာ ဒီ**'သဘော'**တွေကို တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကတော့ သိ,သိနေမှာပဲ။ ဒုတိယအဆင့်ကျတော့မှ **'သာမညလက္ခဏာ'**တွေကို သိလာမယ်။

'သဘော'လေးတွေရဲ့ မတည်မြဲတဲ့သဘော- **'အနိစ္စ'**၊ မမြဲဘဲ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့သဘော- **'ဒုက္ခ'**။ ငါ, သူတစ်ပါး, ယောကျ်ား, မိန်းမ,မဟုတ်၊ အသက်ကောင်, လိပ်ပြာကောင်, အတ္တကောင်မဟုတ်တဲ့-**'အနတ္တ'**တရားတွေပဲဆိုတာ ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ တဖြည်းဖြည်း သိ,သိလာပါလိမ့်မယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို ဉာဏ်ပညာနဲ့သွားရမယ်။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကိုသိတဲ့-**ဉာဏ်ပညာ**။ လက္ခဏာတွေကိုသိတဲ့-**ဉာဏ်ပညာ**။

'ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာ' ရှေ့ကအားကောင်းရင် နောက် 'မဂ်ပညာ, ဖိုလ်ပညာ'ရမယ်။ **'မဂ်ပညာ, ဖိုလ်ပညာ'နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားရမယ်။**

ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့အခါ ပညာပါတဲ့ **'သတိ'**တွေ အားကောင်းလာတယ်။ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါးဆိုတာ **'သတိ'** ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'သဒ္ဓါ' အားကောင်းတာ၊ **'ဝီရိယ'** အားကောင်းတာ၊ **'သတိ'** အားကောင်းတာ၊ **'သမာဓိ'** အားကောင်းတာ၊ **'ပညာ'** အားကောင်းတာ-**မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်**ရကြောင်းတရားတွေ။ အဲဒါနိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတွေ။

'သတိ,သမာဓိ' အားမကောင်းမီ စိတ်အဆိုလေးကိုဆိုပါ။ စိတ်အဆိုကို မပျင်းပါနဲ့။ စိတ်အဆိုကိုမှတ်တာမဟုတ်ဘူး။ သတိအားကောင်းအောင်လို့ ဆိုပေးရတယ်။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုမှတ်တာမဟုတ်ဘူး။ **'သတိ'** အားကောင်းအောင်လို့ စိတ်တွေ ထွက်မပြေးအောင်လို့ ဆိုပေးရတာ။ အဲဒီလိုစကားလုံးနဲ့ ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်ထားတဲ့-**'ခန္ဓာ'**အပေါ်၊ **'သဘော'**အပေါ် **ဉာဏ်ရောက်အောင်လို့** အဆိုလေးက ထိန်းပေးတာ။

'အရှုခံ'အာရုံအပေါ်ကို **'ရှုသိစိတ်'**လေး တည့်တည့်ကျသွားအောင်လို့ အဆိုလေးနဲ့ ထိန်းပေးရတယ်၊

ဝိပဿနာအလုပ်က စိတ်အလုပ်၊ စိတ်ထဲက ဆိုနေရမယ်။ အသာလေးထိုင်နေရုံနဲ့တရားမရဘူး။ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုသိမှ အဲဒီသတိဟာ **ပညာပါတဲ့သတိ**ဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်တိုင်းပညာပါသွားတယ်။ အသိကလေးပါသွားတယ်။ အဲဒီအသိက ရင့်ကျက်လာတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာပဲ။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ **'သဘော'**လေးတွေ သွားတွေ့တယ်။ အဲဒါ **ဒိဋ္ဌိပြုတ်သွားတာပဲ**။

နာရင်းကြားရင်းနဲ့ပြုတ်တာက-**ဉာတပရိညာ**။ အခုရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ပြုတ်တာက- **တီရဏပရိညာ**။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်တဲ့သဘောလေးက 'မှတ်တယ်' ကြားတဲ့သဘောလေးက 'ကြားတယ်' မြင်တဲ့သဘောလေးက 'မြင်တယ်' ခံစားတဲ့သဘောလေးက 'ခံစားတယ်'။ တိုက်တွန်းတဲ့သဘောလေးက 'တိုက်တွန်းတယ်'။

သိတဲ့ဝိညာဏက္ခန္ဓာက- မြင်တာလည်း **'သိတယ်'**၊ ကြားတာလည်း **'သိတယ်'** ခံစားတာလည်း **'သိတယ်'**၊ မှတ်သားတာလည်း **'သိတယ်'**၊ တိုက်တွန်းတာလည်း **'သိတယ်'**။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းက **မှတ်ရင်းနဲ့ ကြည့်တာပါတယ်**၊ တချို့ယောဂီတွေက ဝေါဟာရအပေါ် တင်နေလို့ တော်တော်နဲ့ တရားမရတာ။ ဝေါဟာရကအထိန်း။ တကယ်မှတ်တဲ့အခါကျတော့ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ပြီး၊ 'ခန္ဓာ'ထဲ **ကြည့်ရမှာ**။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းတဲ့, ပိန်တဲ့ **ဝမ်းဗိုက်တစ်ဝိုက်** ကို သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်ရတယ်။

လှုပ်ရှားတဲ့သဘောလေးတွေ၊ ရွတဲ့ မွတဲ့ သဘောလေးတွေ။ အဲဒါတွေဟာ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'** ရကြောင်း, ရောက်ကြောင်းတွေ။ **'ခန္ဓာ'** မှာပေါ်တဲ့ **'သဘော'**တွေက **'ဒုက္ခသစ္စာ'**တွေ မဟုတ်လား။

'ဒုက္ခသစ္စာ'ကို သိတိုင်း, သိတိုင်း-**'သမုဒယသစ္စာ'**ပါး, ပါးသွားတယ်။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကိုရှုနေရင်း 'ဒုက္ခသစ္စာ'ကို မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း အနည်းနဲ့အများ သိ,သိလာတယ်။

'အနိစ္စလက္ခဏာ'ကို မြင်တာလည်း **'ဒုက္ခသစ္စာ'**ကိုသိတာပဲ။

ဝေါဟာရနဲ့သတ်မှတ်ထားတဲ့ **'သဘော'**လေးတွေကို **'ခန္ဓာ'**ကိုယ်ပေါ်မှာ နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ် မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ တရားရှုမှတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'**ရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဆိုတာ တွက်ထား။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ- အပါယ်လေးပါး တံခါး ပိတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်တံခါး ဖွင့်နေတာ။

"ရှုမှတ်မှုမှာ၊ ရှိသေကာ၊ ကောင်းစွာပြုရမည်။"

မှတ်လည်းမှတ်ရမယ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်ရမယ်၊ ကြည့်ရမယ်ဆိုတာ- စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်ရမှာ။

သိအောင်ဆိုတာ-ကြည့်တာပဲ။ **'သဘော'**လေးတွေကို**'သိအောင်'**လို့။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' ဆိုလည်း ဆိုရမယ်၊ စူးစူးစိုက်စိုက်လည်း ကြည့်ရမယ်။

စိတ်အဆိုလေး မဆိုရင်လည်း အမှား။ ဆိုတော့ဆိုတယ်။ အပေါ် ယံလေး လျှံဆိုနေရင်လည်း အမှားပဲ။

စိတ်အဆိုလေး ဆိုပြီး မှတ်ရမယ်။

စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်တဲ့ အခါကျတော့ **'သဘော'**လေးတွေကို အများကြီးမသိတောင် နည်းနည်းလောက်တော့ သိတယ်။

'သဘော'ဆိုတာ ရုပ်, နာမ်ပဲ။

'သဘော'ကိုသိတော့- **ရုပ်**ကို သိရာရောက်တယ်။ **နာမ်**ကို သိရာ ရောက်တယ်။ **ပရမတ်**ကို သိရာရောက်တယ်။

ပရမတ်ကိုသိမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်မှာ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းဆိုရင်- **ပေါ်သမျှ မှတ်ရတယ်**။ အသက်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို မငဲ့ကွက်ရဘူး။ **'သဒ္ဓါ'** လို့ခေါ်တဲ့ ယုံကြည်ချက်ကလည်း အထူးခိုင်မာရတယ်။

'ဝီရိယ'ကလည်း သူများအိပ်တဲ့အချိန် မအိပ်ဘူး။ **'သတိ'**ကလည်း အသေးစိတ်အမူအရာကို ရှိရှိသေသေ၊ လေးလေးစားစား အတတ်နိုင်ဆုံး မှတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အသေးစိတ်အမူအရာကို ရိုရိုသေသေမှတ်ပါများတော့ ယောဂီက ဖိနပ်ချွတ်တာ၊ ဖိနပ်စီးတာ၊ သက်န်းရမ်းတာ၊ ရေချိုးတာ၊ ရေသောက်တာ၊ ထမင်းစားတာ၊ အပေါ့အလေး သွားတာကအစ အကုန်လုံးမှတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီလို အရှိန်အားကောင်းပါမှ ဟိုဘက်ကို ကူးလို့ရတယ်။ အရှိန်မရတဲ့အခါကျတော့ ဟိုဘက်ကို မကူးနိုင်တော့ဘူး။

*** 'သညာ'ပွားမှ 'ပညာ'များမယ်။**

'သညာ'နဲ့ မှတ်ပါများတော့မှ နောက်ကျတော့ 'ပညတ်'ကနေ 'ပရမတ်'ကို ပေါက်သွားတယ်။

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်များဖြစ်ပေါ်ရန် ရှုနည်း မှတ်နည်းများ

ဝိပဿနာဆိုတာ- ပညာဖြစ်မှ။

ရုပ်, နာမ်တွေမှာရှိတဲ့ **'သဘော'**တွေရဲ့ **'အပျက်'**ကိုမြင်မှ ဝိပဿနာ ဖြစ်တာ။

တရားရှုမှတ်ခါစမှာ- **'သဒ္ဓါ'**နဲ့ တွန်းမှတ်။ တွန်းမှတ်လို့ **'သတိ'** အားကောင်းလာပြီဆိုရင် **'သိအောင်'** ဂရုစိုက်မှတ်။

'မှတ်စိတ်'ဆိုတဲ့နေရာမှာ **'သမာဓိ'**ချည်းမဟုတ်ဘူး။ **'သတိ'**လည်း ပါတယ်၊ **'ပညာ'**လည်း ပါတယ်။ **မဂ္ဂင်ငါးပါးအကုန်ပါတယ်။**

* အတိုချုံးပြောရင်- **သတိ, ပညာ။**

'သတိ'နဲ့**'ပညာ'** ကြားထဲမှာ **'သမာဓိ'**က အလိုလိုပါပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်တာအဓိကမဟုတ်ဘူး။ အားထုတ်ရကျိုးနပ်ဖို့ဆိုရင်- **သတိ, ပညာ ပါရမယ်။** တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု **ဉာဏ်တွေရနေရမယ်။**

ဒါကြောင့်မို့လို့ ချမ်းသာရင်- 'ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်'၊ ကောင်းရင်- 'ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်' သိတာလေးပဲကျန်ရင်- 'သိတယ်, သိတယ်'။ တင်းတင်းရင်းရင်း မပြတ်တရစပ် မှတ်ရတယ်။ **အဲဒီသိတဲ့စိတ်ကလေးကို နောက်စိတ်က တစ်ခါမှတ်။**

http://www.dhammadownload.com

ပထမစိတ်ကို နောက်စိတ်က မှတ်၊ ပထမစိတ်ပျက်ပြီးမှ နောက်စိတ် ပေါ်လာတာ။

စိတ်ကို မှတ်တဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကျအောင် မမှတ်နိုင်ဘူး။ **ရုပ်ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်လို့ရတယ်။**

ဖောင်းတဲ့ရုပ်ကို ဖောင်းတယ်လို့မှတ်တဲ့အခါမှာ- **ဖောင်းတာရော၊ မှတ်တာရော တည့်တည့်ကိုက်သွားတယ်။**

စိတ်ကိုစိတ်နဲ့မှတ်တဲ့အခါကျတော့- **ပထမစိတ်ဖြစ်ပြီးမှ နောက်စိတ်** ဖြစ်လို့ရတာ၊ ပထမစိတ်ချုပ်ပျောက်ပြီးတော့မှ နောက်စိတ်တက်လာတာ၊ ပထမသိတဲ့စိတ်ကလေး ပြီးသွားတော့မှ နောက်သိတဲ့စိတ်ကလေး ဆက်ဖြစ်လာတာ။

ဒါပေမဲ့ ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒါကို **'သန္တတိပစ္စုပ္ပန်အခိုက်'** လို့ ခေါ်တယ်။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ တရစပ်ကြီးဖြစ်ပျက်နေတာက **'သန္တတိပစ္စုပ္ပန်'**။

'ခဏပစ္စုပ္ပန်'ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ **'ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်'**ကိုပြောတာ။

မှတ်အားကောင်းနေတဲ့ယောဂီများ၊ သိစိတ်ကလေးပဲ ကျန်နေတဲ့ယောဂီများ၊ ငြိမ်းအေးနေတဲ့ယောဂီများ၊ ငြိမ်နေတဲ့ယောဂီများ၊ တော်တော်လေး မှတ်ကောင်းနေတဲ့ ယောဂီများ- **ချင်စိတ်ကလေးကိုလည်း လိုက်မှတ်ပေးပါ။**

မှတ်အားမကောင်းသေးရင် 'ချင်စိတ်'ကိုမမှတ်နဲ့အုံး။ ရိုးရိုးလှုပ်ရှားတာကိုပဲ မှတ်အုံး။ စိတ်က အမိန့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ရုပ်တွေက အဆင့်ဆင့်လှုပ်ရှားလာရတယ်။

အဲဒီလို လှုပ်ရှားတဲ့လေရဲ့သဘောသိတာ၊ တောင့်တင်းတဲ့ သဘောတွေကို သိတာဟာ တရားသိတာပဲ။ ရုပ်တရားတွေကို သိတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လေးတယ်ဆိုရင် ခါတ်ကြီးလေးပါးထဲက **'ပထဝီ'** နဲ့ **'အာပေါ်'**ကို သိတာ။ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာတော့ ဒါက ပထဝီပဲ၊ အာပေါပဲလို့ လုပ်နေစရာ မလိုဘူးနော်။ **တရားစဉ်နဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ကို မရောစေနဲ့။**

ကိုယ် ရထားတဲ့ဗဟုသုတတွေကို တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင် စဉ်းစားနေရင် အမှတ်တွေ လွတ်ကုန်ရော။ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီ အတွက်- '**အားထုတ်နေချိန်မှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေစရာမလိုဘူး။**

'အာရုံ'ကလေးကို **'မှတ်စိတ်'**ပေါ် တင်ပေးနေတာ **'သမ္မာသက်ပ္ပ'**။

လှုပ်ရှားတဲ့သဘောတွေ၊ လေးတဲ့သဘောတွေ, မာတဲ့သဘောတွေ, ပူတဲ့သဘောတွေဖြစ်တဲ့ **'အာရုံ'**လေးတွေကိုသိအောင် **'မှတ်စိတ်'** ပေါ်ကို တင်ပေးတာ **'သမ္မာသက်ပ္ပ'**ရဲ့ အလုပ်ပဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ **'အာရုံ'**ကို **'အာရမ္မဏိက'**ပေါ် တင် ပေးတာ။

'ရှုစရာအာရုံ'ကို **'ရှုသိစိတ်'**အပေါ် တင်ပို့ပေးတာ။ ဒီကိုကြည့်ပါ လို့ ပြောတာ။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ လေးတဲ့သဘောကလေးကို ကြည့်ပါလို့ ပြောတာ။

ထိုင်တဲ့အခါမှာ ဖြည်းဖြည်းအေးအေးနဲ့ 'ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်'လို့ မှတ်လို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်း 'လေး, လေး, လေး, လေး' ကျသွားတာကို သိတယ်။ ဒီလို 'လေး, လေး' ကျသွားတာကိုသိဖို့အတွက် 'ထိုင်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ထိန်းပေးရတယ်။

ထိန်းပေးလိုက်တော့ **'အာရုံ'**ပေါ်မှာ **'မှတ်စိတ်'**ကလေးက **'တဒင်္ဂ, တဒင်္ဂ'** တည်မသွားဘူးလား။ အဲဒါကို-**'ခဏိကသမာဓိ'**လို့ ခေါ်တယ်။

သမာဓိက **'ခဏိကသမာဓိ'** ရှိတယ်။ **'ဥပစာရသမာဓိ'** ရှိတယ်။ **'အပ္ပနာသမာဓိ'** ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အခု ယောဂီတို့ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ '**အာရုံ**'ပေါ်မှာ '**မှတ်စိတ်**' ကလေး တည့်,တည့်သွားတာ'**ခဏလေး,ခဏလေး**'နော် သူတော်ကောင်းတို့ . . .။

*** အဲဒါကို 'ခဏိကသမာဓိ' လို့ခေါ်တာ။**

'**ဥပစာရသမာဓိ**'ဆိုတာ- ဈာန်အနီးအနားကို ခေါ်တယ်။

ပထမဈာန်, ဒုတိယဈာန်, တတိယဈာန်, စတုတ္ထဈာန် စသည် အားဖြင့် ဈာန်တွေကို '**အပ္ပနာသမာဓိ**'လို့ ခေါ်တယ်။

ယောဂီတို့ အခု 'ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်'လို့မှတ်တဲ့အခါမှာ စကားလုံး ဝေါဟာရက အဓိကမကျပေမယ့် ဝေါဟာရကို ပယ်လို့မရဘူး။ အဲဒီလို '**သတိ**'ရယ် '**ဝီရိယ**'ရယ် ပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်မှ '**သမာဓိ**'ရတာ။

အဲဒီ '**သမာဓိ**'ကြောင့် နောက်ထပ်ရလာတာက-'**ပညာ**'။

အဲဒီ'**ပညာ**'က 'လေး,လေး'ကျသွားတာကိုသိတယ်။ အဲဒီလို လေးကျသွားတာကို သိတာဟာ-**ဉာဏ်ပညာပဲ**။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ တကယ်ရှိတာက '**ဓာတ်ကြီးလေးပါး**' ရှိတာ မဟုတ်လား . . .။

* ရုပ်ဘက်က - **ဓာတ်ကြီးလေးပါး**။

* နာမ်ဘက်က- **ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, စိတ်**။

ရုပ်(၂၈)ပါးက စာအတွက် သိဖို့။ ယောဂီအတွက် တကယ်သိဖို့က '**ဓာတ်ကြီးလေးပါး**' သိရင်ရပြီ။ **ပထဝီ, တေဇော, အာပေါ, ဝါယော**။

ထတဲ့အခါမှာ 'ထတယ်, ထတယ်'လို့ မှတ်တော့ ပေါ့ပြီး 'ကြွ, ကြွ'တက်သွားတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒါ '**တေဇော**'နဲ့ '**ဝါယော**' ဦးဆောင်တယ်။ ထိုင်ချတော့ လေးပြီးကျသွားတာ '**ပထဝီ**' နဲ့ '**အာပေါ**'။

http://www.dhammadownload.com

'လေး, လေး' ကျသွားတဲ့ 'ပထဝီ' နဲ့ 'အာပေါ'က-**ရုပ်တရား**။ သိတာက-**နာမ်တရား**။

'ပေါ့, ပေါ့' တက်သွားတဲ့ 'တေဇော'နဲ့ 'ဝါယော'က- **ရုပ်တရား**။ သိတာက- **နာမ်တရား**။

- ထိုင်ချင်တာက နာမ်၊ ထိုင်တဲ့ဟန်က ရုပ်၊
  သူမဟုတ်, ငါမဟုတ်၊ ထိုင်တာ နာမ်နှင့်ရုပ်။
- ထချင်တာက နာမ်၊ ထတဲ့ဟန်က ရုပ်၊
  သူမဟုတ်, ငါမဟုတ်၊ ထတာ နာမ်နှင့်ရုပ်။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တရားတွေကိုနာပါ။ တချို့က **တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ရောနေတဲ့အခါကျတော့** အခုမှ စ,ထိုင်ခါ ရှိသေးတယ်။ '**ဖြစ်တယ်, ပျက်တယ်**'လို့ မှတ်တယ်။ '**သမာဓိ**'က နည်းနည်းကလေးရသေးတယ်၊ '**အဖြစ်**'တောင် ကျကျနန မမြင်သေးဘူး '**ပျက်တာ**'တွေ ထည့်မှတ်နေပြီ။

ဟောစဉ်ကတော့ '**အနိစ္စတရား**'လို့ ဟောတာပဲ။ ဟောစဉ်ကတော့ အမှန်ပဲ။ **လုပ်ငန်းစဉ်ကတော့ 'သမာဓိ'ရအောင် အရင်ဆုံး လုပ်ရ သေးတယ်။ 'ပညာ'က တန်းပြီးရသေးတာ မဟုတ်ဘူး**။

'သီလ, သမာဓိ'တွေ အားကောင်းလာတော့မှ- 'ပညာ' ဖြစ်လာတာ။

ရှုမှတ်တာက '**အဖြစ်**'ကို မြင်တယ်။

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

သူတော်ကောင်းတို့ တရားမှတ်တဲ့အခါမှာ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' မှတ်တယ်မဟုတ်လား။ '**ပေါ်ရာ**'ဆိုတာ'**ဖြစ်တာ**'လေ-သူတော်ကောင်းတို့။

http://www.dhammadownload.com

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို မှတ်တော့ အဲဒီ 'ပေါ်တာ'နဲ့ 'မှတ်တာ'နဲ့ အံကိုက်ကျသွားတော့ 'ဖြစ်တာ'တွေကို မြင်လာတယ်။ 'သတိ' အားတွေကောင်းလာတယ်။

* 'ပေါ်တာ'ကို ကျကျနနမြင်မှ- 'ပေါ်တာ'ရဲ့ ဟိုဘက်မှာ 'ပျက်တာ' ကို မြင်လာတယ်။
* အဲဒီတော့မှ- 'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'ကို မြင်တာ။

ခုဟာတွေက စ,ပြီး အားထုတ်ခါစမှာ 'ပျက်တာ'တွေကို တန်းမြင်နေပြီ။

အဲဒါဟောတဲ့ဆရာတော်ကို အပြစ်တင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဟောတာကတော့ တရားတော်အတိုင်း ဟောတာပဲ။ ဘုရားဟောတဲ့ ပါဠိတော်အတိုင်း ဟောတာပဲ။ 'ဥဒယ, ဝယ'လို့ ဟောတာပဲ။

လုပ်ငန်းစဉ်မှာ- **တန်းပြီး 'အပျက်' မြင်လို့မရဘူး။**

'ပေါ်တာ'ကို အရင်ဆုံးကျကျနနမြင်အောင်ရှုရမယ်။ နောက်တော့မှ 'ပျောက်တာ'ကို မြင်မယ်။ **ဒါဟာ ဓမ္မနိယာမအတိုင်းပဲ။**

ဓမ္မနိယာမဆိုတာ- အကြောင်း, အကျိုးတွေပဲ။

'နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်' ရင့်သန်လာရင် 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' ဖြစ်တယ်။ 'နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'က- **အကြောင်း**၊ 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' က- **အကျိုး**။

'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' နဲ့'သမ္မသနဉာဏ်' ကျတော့လည်း အတူတူပဲ။ 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်'က-အကြောင်း၊ 'သမ္မသနဉာဏ်'က-အကျိုး။ ကြောင်း, ကျိုးတွေက ဒီလိုဆက်သွားတာမဟုတ်လား။

အဲဒီလိုဉာဏ်စဉ်တွေရချင်ရင်- **မှတ်ရုံတင်မမှတ်နဲ့၊ သေသေချာချာလည်း ကြည့်။ စိတ်ဝင်တစားလည်း ကြည့်။**

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားကြည့်တဲ့အခါမှာ- 'ရွရွ, မွမွ'တွေ အမျိုးမျိုး မြင်လိမ့်မယ်။ အဲဒီ မြင်တာတွေအကုန်လုံး တရားချည်းပဲ။ အဲဒါတွေဟာ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'**ရမယ့်တရား။

ဟိုဟာမြင်၊ သည်ဟာမြင်တွေကို စိတ်မဝင်စားနဲ့။ **'အာရုံ'** မျိုးစုံ မြင်မှာပဲ။ **အဲဒါတွေကိုမြင်ရင်မှတ်ပစ်**။ သွားပြီးစိတ်မဝင်စားနဲ့။ ဒို့တစ်တွေ တစ်သံသရာလုံးက 'ဗဟိဒ္ဓ'ကို စိတ်ဝင်စားခဲ့တာ။ **ဝိပဿနာနယ်မှာ အဲဒါတွေကို အကုန်မှတ်ပစ်လိုက်**။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ 'ရွရွ,မွမွ'လေးတွေ၊ လှုပ်တာလေးတွေ၊ ပူတာလေးတွေ၊ 'ရှိန်းရှိန်း, ရှိန်းရှိန်း'လေးတွေ၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာ လှုပ်ရှားနေတာတွေကမှ- **ဝိပဿနာရှုရမယ့်တကယ့်တရားတွေ**။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး **'ဝမ်းဗိုက်'ကို ရှုခိုင်းတယ်-ဆိုတာဟာ** ဒါတွေပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဉာဏ်စိုက်ကြည့်ရင် သည့်ပြင်နေရာတွေထက် **'ဝမ်းဗိုက်'**က ပိုပြီးမထင်ရှားဘူးလား။

'သွားတာ'ကိုလည်း ယောဂီတို့ ဉာဏ်နဲ့စိုက်ကြည့်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ စက်ရုပ်ကြီးလိုပဲ 'အဆစ်လိုက်, အဆစ်လိုက်' နဲ့ - ရွရွ, ရွရွ၊ မွမွ, မွမွ၊ လှုပ်လှုပ်, လှုပ်လှုပ်ဖြစ်နေတာကို စိတ်ထဲမှာ ထင်မြင်လာရတယ်။

'သမာဓိ' အားကောင်းလာရင်- အသံတွေကြားနေရသလိုကို ဖြစ်လာတယ်။ ဘေးက မြေကြီးတွေလည်း 'ရိပ်ရိပ်, ရိပ်ရိပ်' နဲ့ဖြစ်လာပြီး မူးနောက်နောက်တွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဉာဏ်စဉ်စတက်လာရင် **'မူးနောက်၊ မူးနောက်' တွေဖြစ်လာတယ်**။ မကြောက်ပါနဲ့၊ ရောဂါဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ **ဉာဏ်စဉ်ကြောင့်ဖြစ်တာ**။

http://www.dhammadownload.com

အဓိက ဦးဇင်းပြောချင်တာက ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစား ကြည့်ပါ။ ဒါကို ပြောချင်တာ။ အဲဒါကြောင့်- **မှတ်လည်းမှတ်ပါ။ ကြည့်လည်းကြည့်ပါ။**

* မှတ်တာက- 'သမာဓိ'ကို ဖြစ်စေတယ်။

* ကြည့်တာက- 'ပညာ'ကို ဖြစ်စေတယ်။

ပထမဆုံး ဘာ'ပညာ'ရမလဲဆိုတော့- **'သဘော'**လေးတွေကိုသိတဲ့ **'ပညာ'**ရမယ်။ **'သဘော' ဆိုတာ တရားပဲ။**

အဲဒီလို **'ရုပ်တရား, နာမ်တရား'**တွေကို သိအောင်လို့ ခန္ဓာမှာ စိတ်ဝင်စားစွာနဲ့- **'ဖြစ်ခိုက်'**မှာ မိအောင်ကြည့်ရမယ်။

'ဖြစ်ခိုက်'ဆိုတာ- ဖောင်းခိုက်, ပိန်ခိုက်၊ ကွေးစဲ, ကွေးခိုက်၊ လှမ်းစဲ, လှမ်းခိုက်၊ ချစဲ, ချခိုက်၊ ထိစဲ, ထိခိုက်။ ကိုယ်နိုင်သလောက် မှတ်ပေ့ါ။

နဲနဲရင့်ကျက်တဲ့ယောဂီတွေက **'ချင်စိတ်'**ကလေးတွေ ထည့်မှတ်။

မှတ်အားကောင်းတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်က သွက်လာတယ်၊ ခဏကလေးအတွင်းမှာကို အများကြီးမှတ်လို့ရလာတယ်။ အဲဒါမျိုး ကျတော့ မိမိစိတ်က နိုင်ရင်နိုင်သလောက် မှတ်ပေး။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားကြည့်တဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့အတွက် **ဉာဏ်ကြီးလာတယ်။** အဲဒီလို ရှုမှတ်ရင်း ဉာဏ်ဖြစ်လာမယ့်နေရာမှာ အဓိက အနှောင့်အယှက်ပေးတာကတော့- **စိတ်ကူးပဲ။**

စိတ်ကူးက 'ဝိပဿနာဉာဏ်'ကို ဝင်ဖျက်တတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီတို့ရဲ့ မဟာရန်သူဟာ စိတ်ကူးပဲ။ အပြင်ကိစ္စတွေ စိတ်ကူးတာရှိသလို တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ကူးတာ တွေလည်းရှိတယ်၊ ကချို့က ကိုယ်ရထားတဲ့ဗဟုသုတတွေကို စာအုပ်ကြီး

http://www.dhammadownload.com

ဖွင့်ပြီး ဆွေးနွေးသလိုမျိုး လုပ်နေတတ်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်တွေ ဖြစ်သွားရော။ တရားရှုမှတ်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝိပဿနာ **ဉာဏ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။**

ဒါတွေကို ကိုယ်က သိထားတဲ့အခါကျတော့ **စိတ်ကူးမှန်းသိတာနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ဖြတ်ပစ်လိုက်လို့ရတယ်။** စဉ်းစားရင်- 'စဉ်းစားတယ်, စဉ်းစားတယ်'၊ တွေးရင်- 'တွေးတယ်, တွေးတယ်' မှတ်ပစ်လိုက်။

'ဉာဏ်' နဲ့ **'ဝီရိယ'**က အရေးကြီးတယ်နော်။

'ဉာဏ်' နဲ့ 'ဝီရိယ'မှာ- ဆုံးဖြတ်တာက **'ဉာဏ်'၊ ဝီရိယက ဆုံးဖြတ်တဲ့အတိုင်း ကြိုးစားတာ။**

တရားအားထုတ်လို့ **'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်'** ရရင်တော့ **'တိတိတ်'** ဖြစ်ဖို့ သေချာသွားပြီ။

'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' က အကျိုးတရား၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ **'ဝိပဿနာဉာဏ်'အားကောင်းမှ 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရမယ်။** အကျိုးတရား ကောင်းချင်ရင် အကြောင်းတရားကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။

'ဝိပဿနာဉာဏ်' အားကောင်းဖို့အတွက် ရှုမှတ်ပွားများဖို့ လိုတယ်။

- ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။
- သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ဖြစ်ပျက်မြင်မှ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ၊ မုချဖြစ်နိုင်သည်။
- ငြီးငွေ့ပါမှ၊ ဝိရာဂ၊ မုချရနိုင်သည်။
- မဂ်ဉာဏ်ရမှ၊ ပါယ်လေးဝ၊ မုချလွတ်မြောက်မည်။

http://www.dhammadownload.com

၁။ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်

'ဖြစ်ခိုက်'ရှုဆိုတာ- 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' ရှုမှတ်ရမယ်။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'ကိုမှတ်တဲ့အခါမှာ- ဖောင်းတုန်း, ဖောင်းဆဲ, ဖောင်းခိုက်မှာ 'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်တာလေးနဲ့ 'ဖောင်းတာ'လေးနဲ့ အံကိုက်ကျသွားအောင်။ ပိန်တုန်း, ပိန်ဆဲ, ပိန်ခိုက်မှာ 'ပိန်တယ်'လို့ မှတ်တာနဲ့ 'ပိန်တာ'လေးနဲ့ အံကိုက်ကျသွားအောင်။

ထို့အတူပဲ- ကွေးတုန်း, ကွေးဆဲ, ကွေးခိုက်မှာ 'ကွေးတယ်'။ လှမ်းတုန်း, လှမ်းဆဲ, လှမ်းခိုက်မှာ 'လှမ်းတယ်'။ ချတုန်း, ချဆဲ, ချခိုက်မှာ 'ချတယ်'။ ထိတုန်း, ထိဆဲ, ထိခိုက်မှာ 'ထိတယ်'ပေါ့။

*** ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်အခိုက်ကို မိအောင် မှတ်ရမယ်။**

ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်အခိုက်ကို မိဖို့ဆိုရင် မြန်မြန်လုပ်လို့မရဘူး။ အဲဒါကြောင့် ယောဂီများဟာ သွားလာလုပ်ကိုင်ရာမှာ ခပ်မှန်မှန်, ခပ်အေးအေး သွားလာလုပ်ကိုင်ရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မိအောင်လို့ ဒီလိုဖြည်းဖြည်း သွားလာလုပ်ကိုင်ရတာ။

'သမာဓိ'ဆိုတာ စိတ်တည်ကြည်တာကို ပြောတာ။ တစ်နေရာတည်းမှာ စိတ်တည်နေတာ 'ဈာန်သမာဓိ'။ 'ဝိပဿနာသမာဓိ' ကျတော့ တစ်နေရာတည်းမှာ စိတ်ကိုထားတာမဟုတ်ဘူး။

*** 'ပညတ်'အာရုံ၊ မြဲတည်ပုံ၊ ရှုတုံ'သမထ'မည်။**

'သမထ'က 'ပညတ်'အာရုံကို ကြည့်တယ်။ မြဲပြီး တည်နေတဲ့ သဘောကို ကြည့်တယ်။ ဟိုပြောင်းသည်ပြောင်း မပြောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် 'သမထ'ဟာ တည်ဖို့အဓိကပဲ။

http://www.dhammadownload.com

'ဝိပဿနာ'က တည်အောင်လုပ်တာမဟုတ်တဲ့အတွက် တစ်ခုတည်းကို စိုက်ပြီးမကြည့်ရဘူး။ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို လိုက်ပြီး ကြည့်ရတယ်။** ထင်ရှားရာတစ်ခုတည်းကို ကပ်မနေရဘူး။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'လို့ ရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီဟာ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' တစ်ခုတည်းမှာပဲ ကပ်မနေရဘူး။ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' မှတ်တဲ့ယောဂီဟာလည်း 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' တစ်ခုတည်းမှာ ကပ်မနေရဘူး။ အဲဒီလို တွယ်ကပ်နေလို့ရှိရင် 'သမထ' ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

*** 'ပရမတ်' အာရုံ၊ မမြဲပုံ၊ ရှုတုံ 'ဝိပဿ' မည်။**

'ပရမတ်'အာရုံဆိုတာ **'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ'**ကိုပြောတာ။ 'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ' ဆိုတာက စာလိုပြောတာ၊ တကယ်ရှုတော့ **'သဘော'**တွေကို ရှုရတာ။

'သဘော'တွေကို ရှုတဲ့နေရာမှာ- နာရင် **'နာတယ်'**၊ ကိုက်ရင် **'ကိုက်တယ်'**၊ ဖောင်းတက်လာတာကို **'ဖောင်းတယ်'**၊ လျှော့ကျသွားတာကို **'ပိန်တယ်'**။ နှာသီးဖျားမှာကျတော့လည်း **'ဝင်တယ်, ထွက်တယ်'**။ အဲဒီလို အခေါ်အဝေါ်အတိုင်း သိကြရတယ်။

အခေါ်အဝေါ် 'ဒြပ်'အပေါ်မရောက်ဘဲ၊ **'သဘော'** သက်သက်အပေါ်ကို ရောက်အောင်ရှုရမယ်။ ချက်ချင်းကြီးတော့ မရောက်ဘူးပေါ့၊ **'သဘော'**ရောက်အောင်ရှုမယ်-လို့ နှလုံးသွင်းထားရမယ်။

ဥပမာ-'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'လို့မှတ်ရင် **'လှုပ်တဲ့သဘော'**လေးအပေါ်ကို ဉာဏ်ရောက်ရမယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်တဲ့ 'ဒြပ်'ကို မကြည့်ရဘူး။

'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'လေးရယ်၊ **'သိတဲ့သဘော'**လေးရယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရှေ့ကိုကြွတက်လာရင်လည်း **'လှုပ်တာပဲ'**၊ နောက်ကိုပြန်ကျသွားရင်လည်း **'လှုပ်တာပဲ'**။ ဒါပေမဲ့ ဝေါဟာရမှာတော့- ရှေ့တက်လာရင် **'ဖောင်းတယ်'**၊ နောက်ပြန်ကျသွားရင် **'ပိန်တယ်'**။

မှတ်တဲ့အခါကျတော့ **'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'**လို့ မှတ်ရတယ်။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်'ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရတွေဟာ **'ပညတ်'** တွေပဲ။ အဲဒီ**'ပညတ်'**နဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ **'သဘော'** လေးတွေပေါ် ရောက်အောင် ကြည့်ရမယ်။

'ထိုင်တယ်'ဆိုရင် **'တောင့်တင်းနေတဲ့သဘော'**လေးအပေါ် ဉာဏ်ရောက်ရမယ်။

ထိုင်တဲ့အခါ ခါးကလေးကို အာရုံစိုက်ကြည့်။ ခါးကလေးမှာ **'တောင့်တင်းနေတဲ့သဘော'**လေးဟာ အဲဒါ ထိုင်နေတဲ့ **'သဘော'** လေးပဲ။ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုမြင်သွားမှာစိုးလို့ ပြောတာနော်။

'ထောက်ကန်ဝါယော'ဆိုတဲ့လေက ထိန်းထားလို့ ထိုင်နိုင်တာ။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'လို့ မှတ်တဲ့နေရာမှာ နှစ်ခုစလုံးတော့ မိချင်မှ မိမယ်၊ တစ်ခါတလေ 'ထိုင်တာ'ကိုမမိဘဲ 'ထိတာ'လေးကိုသွားမိတာလည်း ရှိတယ်။ 'ထိတာ'ကိုမိရင် **'ထိတာ'**ရဲ့ **'သဘော'**ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

'မာတာ'လေးနဲ့ထိတာလည်းရှိတယ်၊ **'ပျော့တာ'**လေးနဲ့ထိတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီသဘောလေးတွေဟာ **'ရုပ်ပရမတ်'**ပဲ။

'စိတ်ပရမတ်'က **'သိတာ'**။ သိတဲ့စိတ်ကလေးက **'နာမ်ပရမတ်'** သဘော။

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

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ 'သဘော'တွေရဲ့ 'မမြဲ'ပုံကို အဆင့်ဆင့်သွားရမယ်နော်။

'မမြဲဘူး, မမြဲဘူး'၊ 'အနိစ္စ, အနိစ္စ'လို့ ပုတီးစိပ်နေတာဟာ **'သမထ'** ပဲ ရှိတယ်။ 'အနိစ္စ, အနိစ္စ' လို့ဆင်ခြင်နေတာဟာ- **ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး။** သူက 'ပရမတ်'ထင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။

*** 'ပရမတ်'မထင်ဘဲ ဆင်ခြင်နေရင်- 'သမထ'။**

လူတွေသေသွားတာ၊ သစ်ပင်တွေလဲသွားတာ၊ ပန်းကန်တွေကွဲသွားတာ၊ တိုက်တွေပြိုသွားတာ၊ ရေတွေကြီးလို့ ပျက်စီးသွားတာ။ အဲဒါတွေကို **'မမြဲဘူး'**လို့ ဆင်ခြင်တာ **'သံဝေဂဉာဏ်'**ပဲဖြစ်မယ်။ **'ဝိပဿနာဉာဏ်'** မဖြစ်ဘူး။

ဝိပဿနာဉာဏ်က- **'သဘော'လေးတွေကို သိတာ။**

'ရုပ်သဘော, နာမ်သဘော'လေးတွေ **'ပြောင်း,ပြောင်း'** သွားတာကို သိတာ။ အဲဒါဟာ- **ပရမတ်အာရုံမမြဲပုံ။**

မမြဲတဲ့ **'သဘော'**လေးကိုသိဖို့အတွက်- ပထမ **'ပြောင်း, ပြောင်း'** **သွားတဲ့ 'သဘော'လေးတွေကို** အာရုံသွင်းရမယ်။ မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။

'အနိစ္စလက္ခဏာ'ကို **'သန္တတိ'**အစဉ်က ဖုံးကွယ်ထားတယ်။

'ပညတ်ပျက်'ကိုသိရုံနဲ့တော့ **'ဝိပဿနာဉာဏ်'**မဖြစ်ဘူး။ **'သံဝေဂဉာဏ်'**ပဲ ဖြစ်တယ်။

*** ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ'ပရမတ်သဘော'တွေရဲ့'မမြဲပုံ'ကိုသိမှ။**

ပရမတ်တွေရဲ့'မမြဲပုံ'ကိုသိဖို့ အရင်ဆုံး-'သဘော'တွေကို သိရမယ်။

သဘောတွေကိုသိအောင်- **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'**ကို မှတ်နိုင်ရမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်နိုင်အောင်- **လူမမာနှင့်တူစွာ ကျင့်ရမယ်။**

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့လို့ **'ဖြစ်ခိုက်'**ကိုရှုနိုင်အောင် **'လူမမာ'**ကဲ့သို့ကျင့်ရမယ်။ လူမမာလို ဖြည်းဖြည်းလေးလုပ်ကိုင်မှ **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'** ရှုနိုင်တယ်။ 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'ရှုနိုင်တာက-**အကြောင်း**၊ 'သဘော'သိတာက-**အကျိုး**။

၂။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယ မြင်နိုင်သည်။

* **'သဘော'**သိပြီးတော့မှ **'ဖြစ်-ပျက်'**ကိုမြင်နိုင်တယ်။

'သဘော'ဆိုတာ-**'ရုပ်သဘော'**၊ **'နာမ်သဘော'**။

လှုပ်ရှားတဲ့သဘော၊ ခံစားတဲ့သဘော၊ မှတ်သားတဲ့သဘော၊ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတဲ့သဘော၊ သိတဲ့သဘော။

'သဘော'လေးတွေကိုသိတဲ့နေရာမှာ-အဲဒီ'သဘော' လေးတွေကို သိသည်ထက်သိအောင် လုပ်ရမယ်။

ဒါကြောင့် အမှတ်ကျွမ်းကျင်ဖို့ လိုတယ်။ စက်ကိရိယာတွေ ကိုင်တွယ်တဲ့နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်ရင်လုပ်ကိုင်ရလွယ်သလို တရားမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ- **'တရားစဉ်'**နဲ့ **'လုပ်ငန်းစဉ်'** ကွာဟနေတတ်တယ်။

'တရားစဉ်' နဲ့ **'လုပ်ငန်းစဉ်'**ရောနေတော့ ယောဂီတွေမှာ သဒ္ဓါတရားရှိပါလျက်နဲ့ တရားမတက်ကြတာတွေရှိတယ်။ **'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ'** ကောင်းကောင်းမဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာနဲ့ပတ်သက်လို့ **'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်'** ကို ကျကျနနကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် မေးလို့မရဘူး။

'ဖြစ်ပျက်'ဆိုတာ-ကြားပြီးပျောက်သွားတာပေါ့၊ မြင်ပြီးပျောက်သွားတာပေါ့။ ဒါ **'ဖြစ်ပျက်'**ပဲလို့ လွယ်လွယ်ပြောတတ်ကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်တွေက တဖျတ်ဖျတ်နဲ့ 'ပျက်'နေတယ်၊ နာမ်တွေက အင်မတန် လျှင်လျှင်မြန်မြန်နဲ့ 'ပျက်'နေတယ်။ ဒါဟောစဉ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါက **စာထဲမှာရေးထားတာ**။ အဲဒါ **ကိုယ်တွေ့မဟုတ်ဘူး**။ သူများရေးထား တာ . . .။

ကိုယ်တိုင်တွေ့ဖို့ဆိုတာ- **နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်မှ ရတာ**။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လိုက်မှတ်ရတယ်။ **'သမထ'** ထူထောင်သလို တစ်နေရာတည်းစိုက်ပြီး မမှတ်ရဘူး။ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လိုက်မမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ 'နိမိတ်'ပေါ်တင်သွားတတ်တယ်။ **'သမာဓိ'လွန်ကဲလာတော့ 'နိမိတ်'တွေမြင်လာရော**။ 'နိမိတ်'တွေမြင်တာကို 'ငါမြင်တယ်' ဖြစ်သွား ရော။

* **'သမာဓိ'ဟာလည်း 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' ရသလိုမျိုး၊ 'ချုပ်' သလိုမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်**။

ဒါပေမဲ့ သူက **'ဝိပဿနာဉာဏ်'**ကနေ 'မဂ်ဉာဏ်'ကို ကူးပြီး 'ချုပ်' တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူက- သိသလိုဖြစ်လိုက်၊ မသိသလိုဖြစ်လိုက်၊ ပြန်သိလာလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

တင်းတင်းရင်းရင်းသာ ဆက်မှတ်ပါ။ ပြန်သတိရလာရင်- 'သိတယ်, သိတယ်'လို့ တောက်လျှောက်ပြန်မှတ်ပေး။ အဲဒီအချိန်မှာ ငါဘယ်လို ဖြစ်သွားတာလဲလို့ တွေးလုံးတွေ ဝင်တတ်တယ်။ **အဲဒီတွေးလုံးတွေ ကိုလည်း မှတ်ပစ်အုံး**။

တချို့က 'သမာဓိ'ကြောင့် အရှုခံပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘဲ **စိတ်ပျံ့လွင့်သွားလို့ မှတ်စရာပျောက်သွားတာမျိုးလည်း ရှိတတ် တယ်**။ သူ့စိတ်က ဟိုလိုလို, သည်လိုလိုနဲ့ ပျောက်နေတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

နောက်ကျတော့ ဘာမှမသိတော့ဘူး။ အားလုံး ပျောက်ထွက်သွားရော။ နောက်ကျတော့ ဘေးနားမှာ လှုပ်ရှားနေတာလေးတွေကို ပြန်သတိရလာပြီး- ခုနက ငါ 'ချုပ်'များသွားလားမသိဘူး-လို့ ထင်သွားရော။

*** စိတ်တွေလွင့်တာလည်း 'ချုပ်'သလို ထင်ရတတ်တယ်။**

ပျောက်သွားပြီးလို့ ပြန်သတိရလာရင် 'သိတယ်,သိတယ်' လို့ ပြန်မှတ်။ မှတ်နေရင်းနဲ့ နောက်ကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြန်ပေါ်လာရော။ ပြန်ပေါ်လာရင် - 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ကို ပြန်မှတ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြန်ပေါ်လာပါလျက်သားနဲ့ 'သိတယ်, သိတယ်' လို့ ဆက်မမှတ်ရဘူး။

'သမာဓိ' အားကောင်းနေတဲ့အချိန်မှာ နဲနဲလေးစိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့ အဲဒီစိတ်ကူးဟာ **'ပုံသဏ္ဌာန်'** ဖြစ်လာတတ်တယ်။

'သမာဓိ'ရယ်၊ **'စိတ်ကူး'**ရယ် ပေါင်းပြီး **'နိမိတ်'**ဖြစ်တာ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီ**'စိတ်ကူး'**ဟာ အင်မတန်မြန်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ဟာကိုယ် **'စိတ်ကူး'**တယ်လို့မထင်ဘူး၊ သူ့ဟာသူပေါ်လာတာပဲလို့ထင်ရတယ်။

စိတ်က အရမ်းမြန်တော့ အမှတ်က မလိုက်နိုင်ဘူး။

စိတ်ဖြစ်တာကမြန်ပြီး၊ မှတ်စိတ်ကျတော့ နှေးနေတယ်။ ရုပ်ဖြစ်တာတွေက မြန်ပြီး၊ မှတ်စိတ်က နှေးနေတယ်။

မြန်မယ့်မြန်ရင်- မှတ်စိတ်က မြန်ရမှာ၊ မှတ်စိတ်ကသွက်နေရမယ်။

ရုပ်, နာမ်တွေအပေါ်မှာ 'မှတ်စိတ်'က လွှမ်းမိုးပြီးတော့ အကုန်လုံး မှတ်နိုင်နေရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

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

'သတိ, သမာဓိ'တွေ အားကောင်းပြီး ရင့်ကျက်လာတော့- 'ပညာ' **အားကောင်းလာတယ်။**

*** ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန်၊ ကေန်ရှုရမည်။**

ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ်ဆိုတာ- **'ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်း'**မှာ တွေ့တဲ့ **'သဘော'**တရားတွေကို ပြောတာ။

ချုပ်ပျက်ဟန်ဆိုတာ-**'ချုပ်ပျက်'**သွားတဲ့သဘော၊ **'မမြဲ'**တဲ့ သဘော **'အနိစ္စ'**သဘောကို ပြောတာ။

ကေန်ရှုရမည်ဆိုတာ- **'သိအောင်'**လုပ်တဲ့။

'ပေါ်လာတာ, ပျောက်သွားတာ'ကို ညွှတ်မှတ်။ **'အနိစ္စ'**ကို ညွှတ်မှတ်ရမယ်။

'ကုန်ပျောက်' သွားတာလေးတွေကို စိတ်ထဲက ညွှတ်ထားပါ။ ဘယ်ဟာမှ **'မမြဲဘူး'** လို့ နှလုံးသွင်းထားရမယ်။ ဒါပေမဲ့ **'မမြဲတာ'**ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မြင်ဖို့ အတွက်ကျတော့- **သူ့လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့သူ အလုပ်လုပ်ရတယ်။**

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက- **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'**မှတ်လို့ ပြောထားတယ်မဟုတ်လား။ **အဲဒါ လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။**

*** လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ တရားစဉ်က ကပ်နေတာပဲ၊ မခွဲတတ်လို့ရှိရင် ရောသွားတယ်။**

ရောသွားတဲ့အခါကျတော့ **'ဖြစ်ပျက်'** မြင်အောင်ကြည့်၊ **'မမြဲတာ'** မြင်အောင်ကြည့်ဆိုတော့- **'ဖြစ်ပျက်တွေ', 'အနိစ္စတွေ'** လိုက်ရှာပြီး ကြည့်နေတော့ **'တကယ့်အပျက်'**ကို မရောက်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

'ပျက်တာ' သိဖို့ဆိုတာ **'စူးစူးစိုက်စိုက်'** ရှုရတယ်။

'ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာ'ကို- စူးစူးစိုက်စိုက်ရှု။

စူးစိုက်တော့ **'သဘော'**လေးတွေကို သိလာတယ်။ အဲဒီလို သိတာလေးတွေက ဘာကိုအရင်သိလဲဆိုတော့ . . .

* **'ပေါ်တာ'**ကို အရင်သိတယ်။ **'ပျောက်တာ'**ကို မသိသေးဘူး။

စူးစိုက်တော့ ဟိုက ပေါ်လာလိုက်၊ ဒီကပေါ်လာလိုက်။ 'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ'က သူ့ကိုပင်တိုင်အာရုံအဖြစ်နဲ့ထားတာ။ အမှန်က-ရွရွလေးလည်း သိတယ်၊ မွမွလေးလည်းသိတယ်၊ နာတာလေးလည်းသိတယ်၊ လှုပ်တာလေးလည်းသိတယ်၊ တိုးနေတာလေးလည်းသိတယ်၊ အောင့်တာလည်း သိတယ်၊ နားကကြားတာလည်း သိတယ်။ အမျိုးမျိုးသိနေတယ်။

အဲဒါတွေ အကုန်လုံးဟာ **'ပေါ်တဲ့သဘော'**တွေ။

စူးစိုက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရွရွ, မွမွ ပေါ်နေတာတွေ အများကြီးပဲ။ အဲဒီ **'ပေါ်တာ'**ကိုသိရင်- **'ပျောက်တာ'ကိုသိဖို့ ကိန်းသေတွက်ထား။**

'ပေါ်တယ်'ဆိုတာ ရှေ့က **'ပျက်သွားလို့'** နေရာ လွတ်သွားတဲ့အတွက် အစားထိုးခေါ်လာတာ။

ဒါကြောင့် **'ပျောက်တာ, ပျက်တာ'**ကို သိချင်တဲ့ယောဂီဟာ **'ပေါ်တာ'**ကို ဂရုစိုက်မှတ်ပါ။ ဒါက ကျင့်စဉ်ပဲ။

'ပေါ်တဲ့ဟာကို'စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်။ **'ပေါ်တာ'**ကို ငါသိအောင်မှတ်မယ်-လို့ တွက်ထား။

* **'ပေါ်တာ'**ကိုသိရင် နောက်**'ပျောက်တာ'**ကို သိလိမ့်မယ်။

'ပျောက်တာ'ကိုသိတာမှ ကားကို နောက်ကပြေးလိုက်ရသလိုပဲ။ **'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'** မြန်လွန်းအားကြီးလို့ . . .။

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာတာကိုသာ သိအောင်မှတ်။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ဆိုရင် ထိတဲ့နေရာမှာ တင်းတင်းလေးရှိတယ်။ အဲဒါလေးကို သိအောင်မှတ်။

တချို့ကျတော့ 'လှုပ်ခနဲ, လှုပ်ခနဲ'။ တချို့ကျတော့လည်း အောက်ကို 'နှင့်ခနဲ, နှင့်ခနဲ' ပထမတော့ မှတ်ကောင်းရုံပဲရှိသေးတယ်။ **'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'**ကို မသိပါဘူး။

နောက်ပိုင်းကျတော့ အဲဒါလေးတွေက မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း 'ရိပ်ခနဲ, ရိပ်ခနဲ'။ ဩော်. . . **'အပျက်'**ဆိုတာ ဒါကိုး။ **အကုန်လုံးပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။** 'ရိပ်ခနဲ, ရိပ်ခနဲ' ဒီလိုဖြစ်လာတာ။

ပျောက်, ပျောက်နေတာ တရစပ်ကြီး ပျောက်နေပါလား၊ တရစပ်ကြီးပျက်နေပါလား။

နောက်ကျတော့ **'ပေါ်လာတာ'**မထင်ရှားတော့ဘူး၊ 'ပျက်တာ'က များနေတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်နိုင်ရင်'သဘော'သိတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ-

*** ရုပ်နာမ်တွေမှာရှိတဲ့ 'သဘော'တွေရဲ့ 'အပျက်'ကိုမြင်မှ ဝိပဿနာဖြစ်တာ။**

ဝေဒနာကို မမြင်စေနဲ့၊ ဝေဒနာရဲ့ 'အပျက်'ကိုမြင်။

အဲဒီလို ဟောထားတာတွေ ရှိတယ် . . . ဟောတာက အမှန်ပဲ သူတော်ကောင်းတို့။ ကိုယ်က လိုက်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

*** ဝေဒနာရဲ့'သဘော'ကို သေသေချာချာမှတ်လို့ မြင်ပြီးမှ ဝေဒနာရဲ့'အပျက်'ကိုမြင်တာ။**

ယောဂီများအနေနဲ့-တရားစဉ်နဲ့လုပ်ငန်းစဉ် ရောနေတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ဖြစ်ပျက်'ကိုမြင်အောင်ကြည့်ဆိုတော့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ **'ဖြစ်ပျက်'** မြင်အောင်လိုက်ကြည့်နေတော့ ကိုယ်က ဘာမှမမြင်တော့ဘူး။ **ရောပြီး လုံးထွေးကုန်ရော**။

အစပထမမှာ-

* **'အဖြစ်'**ကို မြင်အောင် **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** လိုက်မှတ်ရတယ်။

'ဖြစ်ပျက်'ကိုမြင်အောင်ကြည့်လို့ဟောတာအမှန်။ **အဲဒါ တရားစဉ် လေ . . . သူတော်ကောင်းတို့**။ မြတ်စွာဘုရားက- **'ဖြစ်ပျက်မြင်'**မှ **'ဖြစ်ပျက်မုန်း'**ပြီး **'ဖြစ်ပျက်ဆုံး'**မယ်လို့ ဟောတာပဲ။

ယောဂီတို့ သေသေချာချာနားထောင်နော်။ ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးဇင်းတို့က အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဟောတာက ပါဠိတော်မှာ ဘုရားဟောထားတဲ့အတိုင်း ဟောတာပဲ။ ဟောတာအမှန်။ ဒါပေမဲ့ **အဲဒါကို ဟောစဉ်လို့ခေါ်တယ်**။

လုပ်ငန်းစဉ်ကျတော့ . . .

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

* **'ဖြစ်တာ'**ကို မြင်ပြီးနောက်မှ- **'ပျက်တာ'**ကို မြင်မယ်။

* **'ဖြစ်တာ, ပျက်တာ'**ကို မြင်ပြီးနောက်မှာ- **'ပျက်တာချည်း'** ပဲ မြင်မယ်။ **'ဖြစ်တာ'**ကို မမြင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ **'နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'**ကနေ စပြီး- ဥဒယဗ္ဗယ, ဘင်္ဂ, အာဒီနဝ, နိဗ္ဗိန္ဒ-ဆိုပြီး ဉာဏ်စဉ်တွေကသွားတာ။

အမြဲတမ်းကြီး **'ဖြစ်ပျက်'**မြင်နေတာမဟုတ်ဘူး။ **'ဖြစ်ပျက်'** မြင်ပြီး နောက်ဉာဏ်အားတွေကောင်းလာရင် **'အဖြစ်'ကိုမြင်ကိုမမြင်တော့ဘူး**။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်လိုက်တာနဲ့- **'ပျက်'**။ မှတ်လိုက်တာနဲ့- **'ပျက်'**။

မှတ်မယ်ကြံရုံရှိသေးတယ်- **တရစပ်ကြီး 'ပျက်'နေတာတွေပဲ မြင်တယ်**။

ယောဂီတွေမှာ **တရားစဉ်**နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ရောနေတဲ့အခါကျတော့ အခုမှ မှတ်ခါစရှိသေးတယ်- **တန်းပြီး 'ပျက်' ပစ်လိုက်ရော**။

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

သင်္ခါရတရားတွေဟာအကုန်ပျက်တာပဲလို့- **စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းရမှာ**။ နှလုံးသွင်းတာက နှလုံးသွင်းတဲ့အပိုင်းပဲရှိသေးတယ်။ **'အပျက်'တွေ တကယ်မြင်သေးတာ မဟုတ်ဘူး**။

အိုရအုံးမယ်၊ နာရအုံးမယ်၊ သေရအုံးမယ်၊ အားလုံး **'မမြဲဘူး'**၊ **'ပျက်ကုန်တာပဲ'**လို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။

ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ သူ့လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း- **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** ကို မှတ်ရမယ်။

*** နှလုံးသွင်းတာနဲ့၊ ရှုမှတ်တာ ကွဲဖို့လိုတယ်။**

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေဟာ တရစပ်ကြီးပျက်နေတာ ဟုတ်တာပဲ။ မြင်လိုက်-**ပျက်လိုက်**၊ ကြားလိုက်- **ပျက်လိုက်**။ အဲဒါ နှလုံးသွင်းတာ၊ **'အပျက်' မြင်သေးတာမဟုတ်ဘူး**။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို နာပြီး နှလုံးသွင်းတာပဲ ရှိသေးတယ်။

အကုန်လုံး ပျက်နေတာပဲလို့ နှလုံးလည်းသွင်းရမယ်။ နှလုံးသွင်းတာကို ပယ်လို့မရဘူးနော်။ **အလုပ်လုပ်တဲ့အခါကျတော့ လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်းလုပ်ရမယ်**။ လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း**'ပေါ်ရာ,ပေါ်ရာ'**ကိုမှတ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ပေါ်တာ'ကို မှတ်လိုက်တိုင်း- **'အဖြစ်'**ကို မြင်ရာရောက်တယ်။

'ဖောင်းတယ်'ဆိုလည်း- **ဖြစ်တာကို မြင်တာပဲ**။

'ပိန်တယ်' ဆိုလည်း - **ဖြစ်တာကို မြင်တာပဲ**။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' မှတ်တဲ့နေရာမှာ- မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း **'အဖြစ်'** ကို မြင်ရာရောက်တယ်။

ဖောင်းတဲ့အခါ 'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'ကလေး ပေါ်တယ်။ ပိန်သွားတာလည်း 'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'ကလေး ပေါ်တာပဲ။ **'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'**လေး **'ပေါ်လာတာ'** တွေကို မှတ်ပါများလို့ရှိရင် နောက်ကျတော့-

'ပေါ်တာ'လည်း သိတယ်၊ **'ပျောက်တာ'**လည်း သိတယ်။

* **'ပေါ်တာ'**ကို သိပါများမှ- **'ပျောက်တာ'**ကို သိတာနော်။

'ပေါ်တာ,ပျောက်တာ'ကိုမြင်ပါများလာရင် သူ့မှာ **'မှတ်ကျောက်'** တွေရှိတယ်။ 'ဖြစ်ပျက်'မြင်လို့ရှိရင်- **'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ'**တွေ ဖြစ်တယ်၊ **'အလင်း'**တို့ ဘာတို့ ဖြစ်တယ်။ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ **'မှတ်ကျောက်'**တွေ ရှိတယ်။

* ခန္ဓာကိုယ်မှာ **'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ'**တွေဖြစ်လာမှ- **'ဖြစ်ပျက်အစစ်'** ကို တကယ်မြင်တာ။

'သမထ' လုပ်ရင်းနဲ့လည်း 'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ' ဖြစ်တတ်တယ်နော်၊ ဂုဏ်တော်ပွားရင်းနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ကသိုဏ်းရှုရင်းနဲ့ ဖြစ်စေ၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း သက်သက်လုပ်ရင်းနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ 'ပီတိ'တွေကို 'ဉဒယဗ္ဗဉာဏ်'ရပြီလို့ သွားလုပ်လို့မရဘူး။ **'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ'** ဖြစ်တိုင်း **'ဉဒယဗ္ဗယဉာဏ်'** ရတာမဟုတ်ဘူး။ ခပ်ဆင်ဆင်နဲ့ လွဲတတ်တယ်နော်။

http://www.dhammadownload.com

'ပေါ်ရာ,ပေါ်ရာ'ကိုဝိပဿနာရှုနည်းနဲ့ရှုနေရင်းက **'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ'** တွေဖြစ်လာမှ **'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်'**ရတာ။ **'ဖြစ်ပျက်'**ကို မြင်တဲ့ဉာဏ် ရတာ။

*** ပေါ်လာလိုက်, မှတ်ချလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်။**

အထိုက်အလျောက် ခန့်မှန်းပြီး သိတာတွေလည်း ရှိတယ်။ **'ကြားလိုက်-ပျက်လိုက်' 'ကြားလိုက်-ပျက်လိုက်'**နဲ့ ဒီလိုမျိုးသိတာ အဲဒါ **ခန့်မှန်းခြေအသိ၊ နှလုံးသွင်းလို့သိတဲ့အသိ၊ ဆင်ခြင်ပြီးသိတဲ့အသိ၊ ပြန်တွေးတောပြီး သိတဲ့အသိ၊** ဒါဟာ-**'ဘာဝနာမယဉာဏ်'** **မဟုတ်ဘူး။**

'ဘာဝနာမယဉာဏ်'ဆိုတာ ပွားများရင်းနဲ့ သိရမှာ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ လက်ာတွေထဲမှာ ပါ, ပါတယ် . . .

- * 'ဖြစ်ပျက်'နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက- **အနိစ္စတရား။**
- * 'ဖြစ်ပေါ်'ပြီးနောက် **'ကွယ်ပျောက်'**သွားတာက- **အနိစ္စလက္ခဏာ။**
- * ရှုမှတ်ဆဲမှာ **'ကွယ်ပျောက်'** သွားတာကိုတွေ့ရ၍ **'မမြဲ'** ဟု သိတာက- **အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။**

အဲဒါ **'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်'** သဘောမျိုးဖြစ်တာ။

'ရှုမှတ်ဆဲမှာ'ဆိုတာ သိပ်အဖိုးတန်တာပဲ။ စိတ်ကူးဆဲမှာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကူးဆဲမှာဆိုရင်- အဲဒါ ဝိပဿနာမဟုတ်ဘူး။

ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ **'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'** တွေကို တွေ့ပြီး ဘယ်ဟာမှ **'မမြဲဘူး'** ဆိုတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားတာ၊ **အဲဒီလို ဝိပဿနာရှုရင်းနဲ့ သိတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်တာ။**

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါမှာ **'ပီတိတွေ၊ ပဿဒ္ဓိတွေ၊ အလင်းတွေ'** တွေ့တယ်။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ မတူဘူးပေါ့။ တရားအလုပ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ တကယ်ထိထိရောက်ရောက်လုပ်တဲ့အခါ အဲဒီလို **'မှတ်ကျောက်'**တွေရှိတယ်။

ဟောစဉ်ကိုလည်း ပယ်လို့မရဘူးနော်။ မြတ်စွာဘုရားက- **'ဖြစ်ပျက်မြင်အောင်ရှု၊ ဖြစ်ပျက်မုန်းအောင်ရှု၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံးအောင်ရှု'** လို့ ပါဠိတော်မှာ ဟောစဉ်အတိုင်းဟောတာ၊ လုပ်ငန်းစဉ်အရ ရှုတဲ့အခါ ကျတော့ . . .

'က-ကြီး'၊ **'ခ-ခွေး'**က စသင်သလို ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက ရှုခိုင်းတဲ့အတိုင်း ရှုရတယ်။ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'**ရှုမှတ်ရတယ်။

ပထမရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့- **'သဘော'**ကိုတွေ့ရမယ်။

တွေ့ပြီးတော့မှ တရားသဘောအရ-**'ဉာဏ်စဉ်'**တက်သွားရမှာ။

ပြီးတဲ့အခါကျမှ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့-ချုပ်ဆုံးတဲ့နေရာ ရောက်ရမှာ။

'တရားတွေ့၊ တရားတက်၊ တရားဆုံး' ဒီလိုသွားရတာ၊ **'တွေ့'**မှ **'တက်'**လို့ ရတာ။

ဝိပဿနာမှာ အဆင့်သုံးဆင့်ရှိတယ်. . .

၁။ **'ပေါ်တာ'**ကိုအရင်သိရမယ်။

၂။ **'ပေါ်တာ'**ကိုသိမှ **'ပျောက်တာ'**သိမယ်။

၃။ **'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'**သိပြီးမှ **'ပျက်တာ'** သိမယ်။

'အပျက်'ချည်းပဲမြင်ပါများရင် နောက်ကျတော့-**'ဖြစ်ပျက်မုန်း'**ပြီး **'ဖြစ်ပျက်ဆုံး'**သွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြောတာကတော့ ခဏလေးပဲ။ လုပ်တာကျတော့ လနဲ့, နှစ်နဲ့ချီ လုပ်ရတာ။

* အခြေခံအနေနဲ့ပထမဆုံးမှာ- **'သဘော'**သိဖို့လိုတယ်။

'သဘော'သိဖို့အတွက် **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'**လည်း မှတ်ရတယ်၊ နောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားရတယ်။

အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်, နာမ်အစဉ်ကို **'သန္တတိ'**က ဖုံးကွယ်ထားလို့ မြဲတယ်ထင်နေတာ။ **'သမာဓိ'**မရှိရင် ရုပ်,နာမ်တွေရဲ့ **'ပေါ်မှု, ပျောက်မှု'**ကို မသိနိုင်ဘူး။ **'သမာဓိ'**အားကောင်းမှ **'ပညာ'**ကိုမြန်မြန်ရောက်တာ။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို **'ဖြစ်ခိုက်'**မှာလိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရင် **'သမာဓိ'** အားရှိလာတဲ့အခါ ရုပ်, နာမ်တွေရဲ့ **'သဘော'**ကိုသိတယ်၊ အဲဒီ **'သဘော'** **တွေ-စပြီး'ပေါ်လာတာ'ကိုလည်းသိတယ်၊ 'ပျောက်သွားတာ' ကိုလည်းသိတယ်။**

အဲဒါ **'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်'**လို့ ခေါ်တယ်။

'ပေါ်တာ'ကို မှတ်ပါများရင် **'ပျောက်တာ'**ကို သိမယ်။ အဲဒီတော့မှ **'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'**ကို သိတယ်။

'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ' တွေကို မှတ်ပါများလို့ နိုင်နင်းလာပြီဆိုရင် **'ပေါ်တာ'ကလည်း နှိပ်စက်သလိုဖြစ်တယ်၊ 'ပျောက်တာ'ကလည်း နှိပ်စက်သလိုဖြစ်တယ်။**

'သုခဝေဒနာ'မှာ-**'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'**တွေရဲ့ **'နှိပ်စက်တဲ့ သဘော'** မြင်အောင် ခပ်တင်းတင်း ရှုမှတ်ရတယ်။ ခပ်စိပ်စိပ်ရှုရတယ်။

'သုခဝေဒနာ'မှာ လေးလေးမှန်မှန် မှတ်လို့မရဘူး။ ပုံမှန်ရိုးရိုး မှတ်ရင် မျောပါသွားလိမ့်မယ်။ **'သုခ'**က **အရမ်းကောင်းနေတာကိုး။**

http://www.dhammadownload.com

ဂွမ်းပုံပေါ်တက်ထိုင်နေရသလို 'ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်, ငြိမ့်'နဲ့ ခံစားနေရတာဆိုတော့- အဲဒါကိုတင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ ခပ်သွက်သွက်ဆက်တိုက်မှတ်ပေးရတယ်။

ဒါမှ **'သုခဝေဒနာ'**ရဲ့ **'အပျက်'**တွေမြင်မယ်။

'သုခဝေဒနာ'ကို မှတ်တဲ့နေရာမှာ အမှတ်ကြဲနေတယ်ဆိုရင် မှိန်းပြီးပါသွားရော။ မှိန်းပြီးပါသွားတော့ သာယာတာကများများ၊ မှတ်တာကနဲနဲဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေရင်-**'သုခဝေဒနာ'ကို မကျော်တော့ဘူး။**

'သုခဝေဒနာ'ကိုမှတ်မှတ်၊ မမှတ်မှတ် သူပျောက်ချိန်တန်ရင် ပျောက်မှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မမှတ်တဲ့အခါကျတော့- **'သုခဝေဒနာ'ကို 'ဒုက္ခ'လို့ မမြင်တော့ဘူး။**

တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ ခပ်သွက်သွက်ကလေး မှတ်တဲ့အခါကျတော့ **ချမ်းသာတာတွေဟာလည်း နှိပ်စက်နေတာပဲလို့ မြင်လာတယ်။**

'ချမ်းသာ'တာလည်း နှိပ်စက်တာပဲ။ **'ပျက်သွား'**တာလည်း နှိပ်စက်တာပဲ။

ချမ်းသာရင်- 'ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်'၊ ကောင်းရင်-'ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်'လို့ မှတ်စိတ်က မပျင်းမရိ တောက်လျှောက်မှတ်ပေးရတယ်။

အဲဒီလို 'သုခဝေဒနာ' ပေါ်နေတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ညောင်းတာ၊ နာတာမရှိဘူး။ ပေါ်သမျှကို ခပ်သွက်သွက်လိုက်မှတ်ပေးတဲ့အခါကျမှ ဘရစပ်ကြီးနှိပ်စက်နေတာပဲလို့ သိလာတယ်။

မှတ်ရတာကို 'ဆင်းရဲ' လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ရတာကို ဆင်းရဲလာတဲ့အခါကျတော့ 'ပေါ်တာ'လည်း နှိပ်စက်တာပဲ။ 'ပျောက်တာ'လည်း နှိပ်စက်တာပဲလို့ သိလာပြီး- **'သုခဝေဒနာ'ကို 'ဒုက္ခ'လို့ ထင်လာတယ်။**

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကို 'အနိစ္စ'လို့ မြင်အောင်ရှုရမယ်။

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ- **ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆင်းရဲတာလည်းမဟုတ်ဘူး။** ဒီအတိုင်းကြီး ထိုင်နေရတာ။ အဲဒီအခါကျတော့- **မှတ်စိတ်ရဲ့'အပျက်'ကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။**

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' ဆိုတဲ့ **'ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း'**ကို လက်မလွှတ်နဲ့။ အဲဒီ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ' ပေါ်နေတဲ့ အချိန်မှာ- ထိုင်တာလည်း မထင်ရှားဘူး။ ထိတာလည်း မထင်ရှားဘူး။ မှတ်လည်း မမှတ်ချင်ဘူး။ ရိဝေပြီး နေတတ်တယ်။

ဘယ်လိုပဲနေနေ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်'လို့ ပုံမှန်မှတ်နေကျအတိုင်း မှတ်ပါ။ အဲဒီလိုမှတ်ရင်းနဲ့- **ရှေ့မှတ်စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ကြည့်။**

'မှတ်စိတ်'ကလေးတွေ- **'ပျောက်ပျောက်, ပျက်ပျက်'** သွားတာကို တွေ့လိမ့်မယ်။

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကျတော့ **'အရှုခံ'**က မထင်ရှားဘူး။ **'အရှုခံ'**က မထင်ရှားပေမယ့် **'ရှုတဲ့စိတ်'**က ထင်ရှားတယ်။

'မှတ်စိတ်'ကလေးတွေ **'ပျောက်ပျောက်, ပျက်ပျက်'** သွားတာကို စိတ်က ညွှတ်ကြည့်ရမယ်။ တရစပ်ကြီး **'ပျောက်နေပါလား, ပျက်နေပါလား'**လို့ သိအောင် ကြည့်ပေးပါ။

'မှတ်စိတ်'ကို အဆက်ပြတ်မခံရဘူး၊ တောက်လျှောက်မှတ်ပေးရမယ်။ ပျင်းလို့မရဘူး၊ တွေဝေလို့မရဘူး။ **ဆက်တိုက်မှတ်ပါ။**

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီအခါ တရစပ်ကြီး ပြောင်းနေပါလားဆိုပြီး **'မှတ်စိတ်'** ကလေးတွေ **'ပြောင်းနေ'**တာကို **'မမြဲဘူး'**လို့ သိလာလိမ့်မယ်။

ဒီဉာဏ်ကတော့ တော်တော်အဆင့်အတန်း မြင့်သွားပြီ။ **'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'**လောက် ရောက်သွားပြီ။

အဲဒီ **'မှတ်စိတ်'**တွေ **'ပျောက်, ပျောက်'** သွားတာကို ကြည့်ပါ။ **'ပျောက်တာ, ပျက်တာ'**တွေ မြင်လာရင် ဘယ်ဟာမှ မမြဲပါလားဆိုတဲ့ **'အနိစ္စ'**ကို မြင်လာလိမ့်မယ်။

* **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို- ဆူးထွင်ပစ်သလို၊ လွှမ်းမိုးအောင်။

* **'သုခဝေဒနာ'**ကို- **'ဒုက္ခ'**လို့ မြင်အောင်။

* **'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'**ကို- **'အနိစ္စ'**လို့ မြင်အောင်။

၃။ ဖြစ်ပျက်မြင်မှ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ၊ မုချဖြစ်နိုင်သည်။

ငြီးငွေ့ဖို့ဆိုတာ အမှတ်တွေကျွမ်းကျင်မှ ငြီးငွေ့တာ။ အမှတ်တွေ မကျွမ်းကျင်လို့ရှိရင်-

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကျတော့- **'ဒေါသ'** ဖြစ်ရော။ **မငြီးငွေ့ဘူး။**

'သုခဝေဒနာ'ကျတော့- **'သာယာ'** နေရော။ **မငြီးငွေ့ဘူး။**

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကျတော့- **'တွေဝေ'** နေပြန်ရော။ **မငြီးငွေ့ဘူး။**

ပေးထားတဲ့နည်းအတိုင်း ကြိုးစားပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင်- 'ဒုက္ခဝေဒနာ'လည်း **ဆင်းရဲတာပဲ**၊ 'သုခဝေဒနာ'လည်း **ဆင်းရဲတာပဲ**၊ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'လည်း အနိစ္စဆိုတော့ ဘိတ်ဆုံး **ဆင်းရဲတာပဲ။**

အဲဒီလို ခန္ဓာရဲ့ဆင်းရဲတွေကို မြင်လာမှ **'နောက်ခန္ဓာ'** မလိုချင်တော့ဘူး။ **'ခန္ဓာ'ကို ငြီးငွေ့တာဟာ 'သံသရာ'ကို ငြီးငွေ့တာပဲ။**

http://www.dhammadownload.com

(၃၁)ဘုံ ဆိုတာ 'ခန္ဓာ'တွေပဲမဟုတ်လား။ ဘယ်ဘုံဘဝပဲ ရောက်ရောက် 'သူ့ခန္ဓာနဲ့သူ' ရကြတာပဲ။ အဲဒီ 'ခန္ဓာ'တွေဟာ အကုန်လုံး 'ဒုက္ခ' တွေချည်းပဲလို့မြင်လာတော့ ငြီးငွေ့လာတယ်။ 'ခန္ဓာ'ကို မလိုချင်တော့ဘူး။

'ငြီးငွေ့'တာက- အကြောင်း၊ 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' ရတာက- **အကျိုး**။

၄။ ငြီးငွေ့ပါမှ၊ ဝိရာဂ၊ မုချရနိုင်သည်။

'ဝိရာဂ'ဆိုတာ 'မဂ်ဉာဏ်'ကို ပြောတာ။

ငြီးငွေ့မှုတွေလည်း ဖြစ်လာပြီး၊ ဣန္ဒြေတွေလည်း ထက်သန်လာပြီ ဆိုရင်-**နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးပြီ**။ ဣန္ဒြေတွေ ထက်သန်ရုံနဲ့ မရသေးဘူး၊ ဣန္ဒြေတွေ **ညီမျှရအုံးမယ်**။

သဒ္ဓါရယ်၊ ဝီရိယရယ်၊ သတိရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ပညာရယ်။ ဣန္ဒြေတွေ ထက်လည်းထက်သန်တယ်၊ ညီလည်း ညီမျှတယ်ဆိုရင်-

ရှုရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ 'အရှုခံ'ရော၊ 'ရှုဉာဏ်'ရော 'ချုပ်ဆုံး'တဲ့နေရာ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ **အဲဒါ 'မဂ်ဉာဏ်'ကို ပြောတာ**။

၅။ မဂ်, ဖိုလ်ရမှ၊ ပါယ်လေးဝ၊ မုချလွတ်မြောက်မည်။

'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရရင် **'အပါယ်လေးပါး'**က ကျိန်းသေလွတ်မြောက်ပြီ။ ကျန်တဲ့ 'ဒါန, **သီလ**, သမထ'တွေက အပါယ်က လွတ်မြောက်နိုင်ပေမယ့် စိတ်မချရဘူး။

*** မှတ်လည်းမှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်းကြည့်ပါ။**

၁။ 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'မှတ်နိုင်မှ ရုပ်, နာမ်တွေရဲ့'သဘော'ကို သိမယ်။

http://www.dhammadownload.com

၂။ ရုပ်, နာမ်တွေရဲ့ 'သဘော'တွေကို 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လိုက်မှတ်နိုင်မှ- **'ဖြစ်, ပျက်'ကိုမြင်မယ်။**

၃။ **'ဖြစ်, ပျက်'**များများမြင်တော့မှ- သံသရာကြီးကို **'ငြီးငွေ့'**မယ်။

၄။ သံသရာကြီးကို **'ငြီးငွေ့'**ပြီး ဆက်ကြိုးစားမှ-**'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'**ရမယ်။

၅။ **'မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်'**ရမှ-**'အပါယ်လေးပါး'**က လွတ်မြောက်မယ်။

'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရပြီး 'အပါယ်လေးပါး' က လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်ကနေစရမှာလဲ ဆိုတော့ ---

* **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' ရှုမှတ်နိုင်တာက စရမယ်။**

ရှုမှတ်မှုကို အဲဒီလို **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'** မှတ်နိုင်တာကစပြီး 'အသေးစိတ်အမှုအရာ'တွေ အကုန်မှတ်လို့ရှိရင်-

'ရုပ်, နာမ်'တွေမြင်မယ်။

နောက်ကျတော့ **'ပေါ်တာ'**တွေကို သေသေချာချာ မြင်မယ်။

နောက်ကျတော့ **'ပေါ်တာ-ပျောက်တာ'** မြင်မယ်။

နောက်ကျတော့ **'ပျက်တာတွေချည်း'** မြင်မယ်။

'ပျက်တာ'တွေ မြင်တဲ့အခါကျတော့ **'ငြီးငွေ့'**မယ်။

'ငြီးငွေ့'တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မလိုချင်တော့တဲ့ အဆုံးမှာ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'**ရမယ်။

ဒါက တရားစဉ်အနေအားဖြင့် ခဏကလေး ဟောသွားတာနဲ့ **'မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်'**ရတာ။ တကယ်လုပ်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီလို ခဏကလေးနဲ့ မရဘူး၊ စိတ်မပျက်ဘဲ ကြိုးစားရင် ရနိုင်တယ်။

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

'စ'သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်း

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို စုံစမ်းပါ။ **'စ'သုံးလုံးနဲ့ စုံစမ်းရမယ်။** ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်းရင် **'နိဗ္ဗာန်'**ရောက်နိုင်တယ်။ သူများတွေကိုစုံစမ်းရင် **'လောဘ, ဒေါသ, မောဟ'** ဖြစ်ပြီး **'အပါယ်'**ရောက်နိုင်တယ်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုသိရင် တစ်လောကလုံးကိုသိတာပဲ။ မိမိခန္ဓာမှာ **'ရုပ် နဲ့ နာမ်'**ပဲရှိသလို၊ တစ်လောကလုံးမှာလည်း **'ရုပ် နဲ့ နာမ်'**ပဲရှိတယ်။

ရုပ်အကြောင်း၊ နာမ်အကြောင်းကိုသိအောင် **'သတိပဋ္ဌာန်'**နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ **'ဒုက္ခသစ္စာ'**ပဲ ရှိတယ်ဆိုတာ သိပြီးရင် တစ်လောကလုံးမှာလည်း **'ဒုက္ခသစ္စာ'**ပဲ ရှိတယ်လို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိနိုင်တယ်။ **'ဒုက္ခ'မှန်းသိရင် မလိုချင်တော့ဘူး။**

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုတပ်မက်လို့၊ သာယာလို့ သူများတွေကို လိုချင်တာ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်းမြင်အောင် သေသေချာချာ ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ သေသေချာချာ ကြည့်ဖို့ ဆိုတာ **'စ'သုံးလုံးနဲ့ ကြည့်ရမယ်။**

၁။ စူးစူးစိုက်စိုက်၊

၂။ စေ့စေ့စပ်စပ်၊

၃။ စိပ်စိပ်ကလေး။

http://www.dhammadownload.com

၁။ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်ပါ

'စူးစူးစိုက်စိုက်'ဆိုတာ **'ရှိရှိသေသေမှတ်ပါ'**။ ရှိရှိသေသေဆိုတာ **'လူမမာကဲ့သို့'** ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးပြုလုပ်ပါ။

'အရှုခံ' နဲ့ **'ရှုညဏ်'** အံကိုက်ကျအောင်၊ **'ပေါ်တာ'**ကို မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်အောင်လို့ ဖြည်းဖြည်းလုပ်ရမယ်။ ဖြည်းဖြည်းပြုလုပ်တော့မှ ရှိရှိသေသေကို လိုက်နာရာကျပြီး **'စူးစူးစိုက်စိုက်'**ရှုနိုင်မယ်။ အဲဒီတော့မှ **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'**ရှုနိုင်မယ်။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'ဆိုတာ- **ခုပေါ်တာကို ခုမှတ်ချလိုက်တာပဲ။**

အခုဖောင်းရင် အခု**'ဖောင်းတယ်'** မှတ်လိုက်ပါ။ အခုပိန်ရင် အခု**'ပိန်တယ်'** မှတ်လိုက်ပါ။ အခုစိတ်ကူးကလေးပေါ်လာရင် အခု **'စိတ်ကူးတယ်'**မှတ်လိုက်ပါ။ အခုဝမ်းနည်းရင် အခု**'ဝမ်းနည်းတယ်'** မှတ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုမှတ်ရင် **'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'**မှတ်ရာရောက်တယ်။

'လူမမာနှင့် တူစွာကျင့်'တဲ့။ အားရှိသော်လည်းပဲ မြန်မြန်မလုပ်ပါနဲ့တဲ့။ လူမမာလို ဖြည်းဖြည်းပြုလုပ်ရမယ်။ အဲဒါမှ **'စူးစူးစိုက်စိုက်'** မှတ်လို့ရမယ်။ မြန်မြန်ဆန်ဆန်လုပ်လို့ရှိရင် မှတ်တဲ့အခါ မလိုက်နိုင်ဘူးဖြစ်လိမ့်မယ်။

'စူးစူးစိုက်စိုက်'မှတ်နိုင်ဖို့အတွက် **'ရှိရှိသေသေ'** ရှေ့ကနေ မှတ်ရမယ်'။ **'ရှိရှိသေသေ'**ဆိုတာ **'လူမမာလိုကျင့်'**ရတယ်။ ခါးနာနေတဲ့ လူမမာများကဲ့သို့ ထိုင်လို့ရှိရင်ဖြည်းဖြည်းလေး၊ သွားလို့ရှိရင် ဖြည်းဖြည်းလေး လုပ်ရမယ်။

'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်' ရှုမှတ်နိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒါ **'စူးစူးစိုက်စိုက်'** ရှုမှတ်တာပဲ။ ရှုစရာ**'အာရုံ'**ထဲကို **'ရှုသိစိတ်'**က မြုပ်ပြီး စိုက်ခနဲဝင်သွားရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ဖောင်းတယ်'လို့မှတ်လိုက်လို့ရှိရင်'ရှုသိစိတ်'က 'ဖောင်းတဲ့အာရုံ' အပေါ်မှာ စိုက်ခနဲမြုပ်ဝင်သွားရမယ်။ အဲဒါမှ 'စူးစူးစိုက်စိုက်'ရှုမှတ်တာလို့ ခေါ်တယ်။

အဓိက,က 'ဒုက္ခသစ္စာ'ကို သိအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။

'ဒုက္ခသစ္စာ'ကိုသိမှ 'သမုဒယသစ္စာ'ကို ပယ်နိုင်မယ်။ အဲဒီတော့မှ 'နိရောဓ'ဆိုက်မယ်။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်'လုပ်ပါ ဆိုတာ 'မဂ္ဂသစ္စာ'ကို ပြောနေတာ။

'ဒုက္ခသစ္စာ'ကို တစ်သံသရာလုံး မသိခဲ့လို့ 'သမုဒယသစ္စာ'ကို မပယ်နိုင်တာ။

ဒါကြောင့်'ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း'ကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြပါ။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်'ရှုပါဆိုတာ- နက်နက်နဲနဲသိအောင်လို့၊ ထူးထူးခြားခြား သိအောင်လို့။

အစတုန်းက 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဆိုတာ- တစ်ချက်တည်းဖောင်းတယ်၊ တစ်ချက်တည်းပိန်တယ် ထင်တာ။

'စူးစူးစိုက်စိုက်'မှတ်လာလို့'သမာဓိ'လေးရလာတော့-'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ' အဆင့်ဆင့်တွေ အများကြီးပဲ။

အနည်းဆုံး 'ဖောင်းစ-ဖောင်းလယ်-ဖောင်းဆုံး'။

'ဖောင်းတယ်'ဆိုတာ အစတုန်းက- ဗိုက်ကြီးဖောင်းတယ် ထင်တာ။ အခုကျတော့ 'လှုပ်တဲ့သဘော'လေးပဲဆိုတာ သိလာတယ်။

အစတုန်းက- တစ်ချက်တည်းဖောင်းတယ် အောက်မေ့တာ။

အခုကျတော့- တစ်ချက်တည်း ဖောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဆင့်ဆင့်လှေကားလေးများ တက်သလိုပဲ။ တချို့ကျတော့ မီးပုံးပျံကလေး လွှတ်သလို ဝိုက်ဝိုက်ပြီးတော့ လှုပ်နေသလိုပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တချို့ 'ဖောင်းတာ'က- တည့်တည့်ဖောင်းတယ်၊ တချို့ 'ဖောင်းတာ'က- ဝိုက်ပြီးဖောင်းတယ်၊ တချို့ 'ဖောင်းတာ'က- တုန်ပြီးတော့ဖောင်းတယ်။ အဲဒီ 'ဖောင်းတာ' တစ်ခုတည်းမှာကို သိစရာတွေအများကြီးပဲ။

'သမာဓိ'နဲ့ကြည့်ရင် တကယ်မြင်ရတယ်။

'ပကတိမျက်စိ' နဲ့ ကြည့်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ 'ဉာဏ်မျက်စိ' နဲ့ ကြည့်ခိုင်းတာ။'

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'လေးကို ပေါ့ပေါ့ဆဆမအောက်မေ့နဲ့။ အဲဒီ'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ' မှတ်ရင်း 'နိဗ္ဗာန်' ရနိုင်တယ်။ အဲဒါနဲ့ 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရသွားတာတွေ အများကြီးပဲ။

'စ'သုံးလုံးသာကျေရင် အချိန်မရွေးရနိုင်တယ်။

ပထမ 'စ'တစ်လုံးက ဒုတိယ 'စ'တစ်လုံးကို ကျေးဇူးပြုပြီး၊ ဒုတိယ 'စ'တစ်လုံးက တတိယ'စ'တစ်လုံးကို ကျေးဇူးပြုလိမ့်မယ်။

'စူးစူးစိုက်စိုက်'ဆိုတာ-အာရုံထဲကို မြုပ်သွားအောင် သေသေချာချာရှုရမယ်။

လမ်းသွားရင်လည်း 'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'လေးတွေကို ပေါ်အောင် 'ဘယ်လှမ်းတယ်, ညာလှမ်းတယ်'ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ 'ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်'ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အင်အားတွေကို အဲဒီ'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော' လေးကိုစိုက်ပြီးရှုကြ။

* 'စူးစူးစိုက်စိုက်'မှတ်တာက- 'သဘာဝလက္ခဏာ'ကို သိတယ်။

'သဘော'လေးတွေကို သိတယ်။ 'သဘော'ဆိုတာ- ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို ပြောတာ။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို 'လက္ခဏာ'နဲ့ပြောတာ။

'သဘော'သိမှ 'အနတ္တ'ကို သိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားသာသနာဟာ'အနတ္တ'ဝါဒ။ သူ့သဘောသူဆောင်တဲ့ 'ဓာတ်'တွေ။

ယောဂီတွေသိရမှာက လူတွေ, နတ်တွေ မဟုတ်ဘူး။ 'သဘော'ကို သိရမှာ။ 'စူးစူးစိုက်စိုက်'ရှုမှတ်မှ 'သဘော'ကို သိမယ်။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'ဆိုတာကို 'စူးစူးစိုက်စိုက်'ရှုမှတ်တော့ 'သဘော'လေးတွေ မရောက်ဘူးလား၊ လှုပ်တဲ့သဘောလေး။

ရှေ့လှုပ်လိုက်၊ နောက်လှုပ်လိုက်။ အဲဒါ-'အနတ္တလက္ခဏာ'ပဲ။ 'နိဗ္ဗာန်'ရဲ့ ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းပဲ။ အဲဒါ 'နိဗ္ဗာန်'ရဲ့ အစပဲ။

* 'သင်္ခတပရမတ်'မြင်မှ-'အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်'ကို ရောက်မှာ။

'သင်္ခတပရမတ်'ဆိုတာ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေပဲ။ အဲဒါ သူ့သဘော သူဆောင်တာကို သိရမယ်။ 'ဓာတ်'ဆိုတာ သူ့သဘော သူဆောင်တာပဲ။ အဲဒါ-'အနတ္တလက္ခဏာ'ပဲ။

'အနတ္တ'ဆိုတာ-အစိုးမရဘူး၊ သူ့သဘော သူဆောင်တယ်။

လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးက-လှုပ်ရှားတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။ မှတ်သားတဲ့ သဘောလေးက-မှတ်သားတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။ သိတဲ့သဘောလေးက-သိတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။

ရုပ်က-ရုပ်သဘောဆောင်တယ်။ နာမ်က-နာမ်သဘောဆောင်တယ်။ ရုပ်မှာလည်းပဲ . . .

'ဝါယော'လေဓာတ်က-တွန်းကန်မှု, လှုပ်ရှားမှု သဘောဆောင်တယ်။

'ပထဝီ' မြေဓာတ်က-မာမှု, ပျော့မှု သဘောဆောင်တယ်။

'တေဇော' မီးဓာတ်က-ပူမှု, အေးမှု သဘောဆောင်တယ်။

'အာပေါ' ရေဓာတ်က-ယိုစီးမှု, ဖွဲ့စည်းမှု သဘောဆောင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

'စူးစူးစိုက်စိုက်'မှတ်ရင် **'သဘော'**လေးတွေကိုသိတယ်။ အဲဒါကို စာလိုပြောတော့-**'သဘာဝလက္ခဏာ'**တဲ့။

'သဘာဝ'ကို မြင်တော့မှ၊ **'သဘော'**ကိုမြင်တော့မှ- **ဒိဋ္ဌိကွာတယ်။**

'သဘာဝ, သဘော, ဓာတ်, အနတ္တလက္ခဏာ' အခေါ်အဝေါ်တွေ များသော်လည်း အတူတူပါပဲ။

'အနတ္တလက္ခဏာ'ဆိုတာ- အန+အတ္တ=**အတ္တမဟုတ်။**

(သက္ကာဒိဋ္ဌိမဟုတ်ဘူးတဲ့။ သူ့သဘောသူဆောင်နေတယ်တဲ့။)

'ဓာတ်'တွေကလည်း သူ့သဘော သူဆောင်တယ်။ သူ့သဘော သူဆောင်လို့လည်းပဲ **'ဓာတ်'**လို့ခေါ်တယ်။

'ရုပ်ဓာတ်'ကလည်း- ရုပ်သဘောဆောင်တယ်။ **'နာမ်ဓာတ်'** ကလည်း- နာမ်သဘောဆောင်တယ်။

ရုပ်ထဲမှာတောင်-**'ပထဝီဓာတ်'**က ပထဝီသဘောဆောင်တယ်၊ **'တေဇောဓာတ်'**က တေဇောသဘောဆောင်တယ်၊ **'ဝါယောဓာတ်'**က ဝါယောသဘောဆောင်တယ်၊ **'အာပေါဓာတ်'**က အာပေါသဘော ဆောင်တယ်။

နာမ်ထဲမှာလည်းပဲ-**'ဝေဒနာ'**က ခံစားတဲ့သဘောဆောင်တယ်၊ **'သညာ'**က မှတ်သားတဲ့သဘော ဆောင်တယ်၊ **'သင်္ခါရ'**က တိုက်တွန်းတဲ့သဘော ဆောင်တယ်၊ **'ဝိညာဏ်'**က သိတဲ့သဘောဆောင်တယ်။

သူ့သဘော သူဆောင်နေလို့ **'ဓာတ်'**လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါ **'အနတ္တ'**ပဲ။

ဒီ**'သဘော'**လေးတွေကို သိလာတော့ **'သဘာဝလက္ခဏာ'**ကို သိရာရောက်တယ်။

* **'သဘာဝလက္ခဏာ'ကိုသိရင် 'ပရမတ္ထတရား'ကိုသိတာပဲ။**

http://www.dhammadownload.com

'ပရမတ္ထတရား'ဆိုတာ-**ရုပ်တရား, နာမ်တရား**ပဲ။ နဲနဲထပ်ချဲ့ရင် **စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်ပေါ့**။ သည့်ထက်ထပ်ချဲ့ရင် **ရူပက္ခန္ဓာ, ဝေဒနာ-က္ခန္ဓာ, သညာက္ခန္ဓာ, သင်္ခါရက္ခန္ဓာ, ဝိညာဏက္ခန္ဓာ**။ သည့်ထက်ပိုပြီး ထပ်ချဲ့လို့ရှိရင် **အာယတန (၁၂) ပါး**။ သည့်ထက်ပိုပြီး ထပ်ချဲ့လို့ရှိရင် **ဓာတ် (၁၈) ပါး**။

အခြေခံကတော့ **ရုပ် နဲ့ နာမ်**ပဲ။ ရုပ် နဲ့ နာမ်ကို ယောဂီတို့ ဉာဏ်ထဲမှာ မြင်တာက **'သဘော'**ပဲ။

'သဘော'လေးတွေကို မြင်တာဟာ-**နိဗ္ဗာန်ရဖို့ ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်း**ပဲ။

* ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။

၂။ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှုမှတ်ပါ

'စူးစူးစိုက်စိုက်' ပြီးတော့ **'စေ့စေ့စပ်စပ်'**ရှုပါ။

'စေ့စေ့စပ်စပ်'ဆိုတာ-**အစရော, အလယ်ရော, အဆုံးရော,** သိအောင်။

'စူးစိုက်' မှ **'စေ့စပ်'**လာလိမ့်မယ်။ **'စေ့စေ့စပ်စပ်'**ရှုတဲ့အခါ ကျတော့-**'ဖောင်းစ, ဖောင်းလယ်' ဖောင်းဆုံး'** အကုန်သိတယ်။ အဲဒါ စေ့စပ်တာလို့ခေါ်တယ်။

'စေ့စေ့စပ်စပ်' ဆိုတာ- **'ဖောင်းစ'** မှာလည်း **သိရမယ်၊ 'ဖောင်းလယ်'**မှာလည်း **သိရမယ်၊ 'ဖောင်းဆုံး'** မှာလည်း **သိရမယ်**။ အဲဒီလိုသိမှ တရားအလုပ်ဆိုတာ တကယ်အကျိုးများတာ။

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ **'စိတ်အလုပ်'** လုပ်နေရတာမဟုတ်လား။ **စိတ်ဆိုတာ တုန်လှုပ်တတ်တယ်**။ အာရုံတွေအပေါ်မှာ ဟိုပြေး

http://www.dhammadownload.com

သည်ပြေးနဲ့ မပြေးဘူးလား။ တုန်လှုပ်တဲ့စိတ်ကို မတုန်မလှုပ်အောင် ဖမ်းထားနိုင်ရမယ်။

စိတ်ဆိုတာ လျှပ်ပေါ်လော်လီတတ်တယ်။ အာရုံပေါ်မှာ မနေဘူး။ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ နေပါဆိုတာ မနေဘူး။ ထွက်ပြေးတယ်။ စိတ်က ဒီနေရာမှာ နေပါဆို မနေဘူး။ မနေနဲ့ဆိုတဲ့ နေရာကိုသွားတယ်။

စိတ်ဟာ စောင့်ရှောက်ဖို့ အင်မတန်ခက်တယ်။ စိတ်ဟာ တားမြစ်ဖို့ခက်တဲ့အတွက် သူ့ကိုနိုင်အောင် တရားအားထုတ်ရတာ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်အားတွေအကုန်ထုတ်ရတာ။

'ရိုရိုသေသေ'က အကြောင်းဆိုရင် '**စူးစူးစိုက်စိုက်**'က အကျိုး။ '**စူးစူးစိုက်စိုက်**'က အကြောင်းဆိုရင် '**စေ့စေ့စပ်စပ်**'က အကျိုး။

'**စေ့စေ့စပ်စပ်**'ရှုမှတ်တဲ့ယောဂီမှ-'**အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး**'သိမယ်။

ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ '**တစ်ချက်တည်း**'သိတယ်ဆိုရင် အဲဒါ '**စေ့စေ့စပ်စပ်**'မမှတ်လို့။ '**စေ့စေ့စပ်စပ်**'ရှုမှတ်ရင်-'**အစရယ်၊ အလယ်ရယ်၊ အဆုံးရယ်**'သုံးချက်စလုံးသိအောင် မှတ်နိုင်ရမယ်။

'**အစ**' ပြီးတော့ '**အလယ်**'၊ '**အလယ်**' ပြီးတော့ '**အဆုံး**'၊ '**အဆုံး**' ပြီးတော့ '**အစ**'။

နားရတယ်လို့ ရှိပါအုံးမလား။ မရှုမှတ်တတ်လို့ နားနေရတာ။ သုံးချက်ပြည့်အောင် '**စေ့စေ့စပ်စပ်**'မှတ်တော့ ရှုမှတ်မှုတွေ အားကောင်းလာပြီး 'သဘော'လေးတွေရဲ့-လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ပြောင်းလဲမှုတွေ ပိုပြီး ပေါ်လာတယ်။

'**ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်**'ရှုမှတ်တဲ့အခါ-**လှုပ်ရှားမှုသဘောရယ်၊ မှတ်သားမှုသဘောရယ်**။ ဒါကိုပဲဉာဏ်ထဲမှာ မြင်လာတယ်။ အဲဒါ အမြင်မှန်ပဲ။ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိရဲ့အခြေခံပဲ။

http://www.dhammadownload.com

'သဘော'သိတယ်ဆိုတာ-ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို သိတာ။

ပထမဦးဆုံး အဲဒီ'သဘော'လေးတွေကိုသိမှ၊ အဲဒီ'သဘော'လေးတွေရဲ့ 'ပေါ်လာလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်'ဆိုတဲ့-

* 'သင်္ခတလက္ခဏာ'ကို သွားလို့ရတယ်။

'သဘာဝလက္ခဏာ'ကို မပိုင်ဘဲနဲ့ 'သင်္ခတလက္ခဏာ'ကို ကျော်တက်လို့မရဘူး။

* 'သင်္ခတလက္ခဏာ'ဆိုတာ-'ပေါ်တာ,ပျောက်တာ'ကို ပြောတာ။

'ရုပ်သဘော, နာမ်သဘော'ကိုမပိုင်ဘဲနဲ့- 'ဖြစ်တာ, ပျက်တာ'ပဲ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တပဲဆိုရင် 'ပညတ်အနိစ္စ, ပညတ်ဒုက္ခ, ပညတ်အနတ္တ'တွေ ဖြစ်သွားရော။

လူသေတယ်၊ သစ်ပင်လဲသွားတယ်၊ တိုက်အိမ်ကြီးပြိုတယ်ဆိုတာ 'ပညတ်အနိစ္စ, ပညတ်ဒုက္ခ'ခေါ်တယ်။ သံဝေဂဉာဏ်ပဲရတယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရနိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်ရင် နိဗ္ဗာန်မရဘူး။

သံဝေဂဉာဏ်ကို ပယ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သံဝေဂဉာဏ်လည်း အရေးကြီးတာပဲ။ သို့သော်လည်းပဲ 'ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ရှုရမယ်လို့ ပြောတာ'။

'သဘော'သိတော့ 'သဘာဝလက္ခဏာ'ကိုသိတာပဲ။

'လှုပ်ရှားတဲ့ သဘော'လေးရယ်၊ 'သိတဲ့ သဘော'လေးရယ်၊ 'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'လေးရယ်၊ 'မှတ်တဲ့သဘော'လေးရယ်။

'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ' မှတ်ရင်းနဲ့ နာတာလေးတွေ၊ ကျဉ်တာလေးတွေ မသိဘူးလား။

http://www.dhammadownload.com

'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'က လှုပ်ရှားတယ်၊ 'နာတဲ့သဘော'က နာတယ်၊ 'ကိုက်တဲ့သဘော'က ကိုက်တယ်၊ 'ပူတဲ့သဘော'က ပူတယ်။

အဲဒါ 'သုညတဓမ္မ' တွေကို ပြောနေတာနော်။

ငါ, ငါ့ဥစ္စာမှ ဆိတ်သုဉ်းတဲ့တရားတွေ။ 'အနတ္တလက္ခဏာ'တွေ။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာပဲရှိတယ်၊ ဘယ်ဘာသာမှာမှ မရှိဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အဆီအနှစ်တွေပဲ။ အဲဒီလိုသိမှ 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရမှာ။

'သဘော'လေးတွေကို သိဖို့ဆိုတာ စာဖတ်ပြီးတော့ မရဘူး။ ရှုမှတ်တော့မှ 'ဘာဝနာမယဉာဏ်'နဲ့သိတာ။

'သဘာဝလက္ခဏာ'မှာ ဉာဏ်တွေပိုင်တော့မှ 'အစ, အလယ်, အဆုံး' သိတယ်။

'အစ'ဆိုတာ-ပေါ်လာတာ၊ 'အဆုံး'ဆိုတာ- ပျက်သွားတာ။

'ပေါ်တာရယ်, ပျောက်တာရယ်'ကို သိလာတယ်။

ပထမ ဖောင်းတာလေး ပေါ်လာတယ်၊ နောက် ဖောင်းတာလေး ဆုံးသွားရော၊ ပိန်တာလေး ပေါ်လာတယ်၊ နောက်တော့ ပိန်တာလေး ဆုံးသွားရော။

'ပေါ်လာလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်'၊ 'ပေါ်လာလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်'။ အဲဒါကို ပြောတာ-ဖြစ်လိုက်, ပျက်လိုက်။

* အဲဒါ 'သင်္ခတလက္ခဏာ'။

'အလယ်ကောင်'မှာလည်း ရှိသေးတယ်။ 'အလယ်ကောင်'ကိုပါ မြင်အောင်ကြည့်။ 'အလယ်ကောင်'ဆိုတာ 'ပေါ်တာ' နဲ့ 'ပျောက်တာ' ကြားထဲမှာရှိတာ။ 'အစ' နဲ့ 'အဆုံး' ကြားမှာ 'အလယ်' ရှိတယ်ဗျ။

'အလယ်'ကိုသိအောင်လည်းပဲ 'စူးစူးစိုက်စိုက်'မှတ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဖောင်းတာလေးကိုပဲကြည့်လိုက်- **'ဖောင်းတယ်, ဖောင်းတယ်, ဖောင်းတယ်,'** ဖောင်းတာကို သုံးချက်မှတ်။ နောက်တစ်ခါ ပိန်လို့ ရှိရင်လည်း- **'ပိန်တယ်, ပိန်တယ်, ပိန်တယ်,'** သုံးချက်မှတ်။

* အဲဒါဆိုရင်-**'အစ'**လည်း သိတယ်၊ **'အလယ်'**လည်း သိတယ်၊ **'အဆုံး'**လည်း သိတယ်။

* နောက်ပိုင်း **'ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်'** သိလာပြီဆိုရင် **'သင်္ခတ လက္ခဏာ'**ကို သိတယ်လို့ဆိုတယ်။

တချို့က မဟာစည်နည်းက 'ဒိဋ္ဌိ'ခွါမပေးဘူးတဲ့။ ခွါတာကို သူမှ မသိဘဲ။ **'သဘော'**လေးတွေကို သိတော့ **'ဒိဋ္ဌိ'**ကွာမနေဘူးလား . . . သူတော်ကောင်းတို့။

'သဘော'လေးတွေသိရင် **'ပရမတ်'**မရောက်ဖူးလား။ **'သဘာဝ လက္ခဏာ'**သိတော့ **'ဒိဋ္ဌိ'** မကွာဘူးလား။

'သဘော'ရောက်သွားလို့ရှိရင် ဒါတွေဟာ-ခေါင်းလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ခါးလည်းမဟုတ်ဘူး၊ **'သဘော'**လေးတွေပဲ။ **'လှုပ်ရှားတဲ့သဘော'**တွေပဲ။ **'သိတဲ့သဘော'**တွေပဲ။

* **'သဘော'သိရင် 'ဒိဋ္ဌိ'ကွာတာပဲ။**

ငါ, သူတစ်ပါး, ယောက်ျား, မိန်းမ, ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ-ကွာမသွားဘူးလား။ အဲဒါ အလုပ်နဲ့ခွါတာ။ **'တီရဏပရိညာ'**နဲ့ခွါတာ။ **'ဉာတပရိညာ'**ထက် အဆင့်မြင့်တယ်ဗျ။

'စေ့စေ့စပ်စပ်' ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ **'သင်္ခတလက္ခဏာ'**တွေ သိလာတယ်။

* **'သင်္ခတလက္ခဏာ'**ဆိုတာ- ပေါ်တာရယ်, ပျောက်တာရယ်။
ဖြစ်တာရယ်, ပျက်တာရယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို **'စေ့စေ့စပ်စပ်'** မှတ်နိုင်တော့မှ **'အစရယ်, အဆုံးရယ်'** ထင်ထင်ရှားရှားသိလာတယ်။

စပြီး မှတ်တာလည်း သိတယ်၊ ဆုံးသွားတာလည်း သိတယ်။

'အစ'လည်း သိတယ်၊ **'အဆုံး'**လည်း သိတယ်။ အဲဒါ-**'သင်္ခတ လက္ခဏာ'**ကို သိတာ။

အဲဒီ**'သဘော'**လေးတွေရဲ့ **'ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်'**ကို တွေ့လာတယ်။ **'ပေါ်တဲ့သဘော'လည်းသိမယ်၊ 'ပျောက်တဲ့သဘော'လည်း သိမယ်။**

'ဖောင်းစ'မှာ **'လှုပ်တဲ့သဘော'**လေး ပေါ်လာတယ်။ **'လှုပ်တဲ့ သဘော'**လေးက **'ဖောင်းဆုံး'**တဲ့ အခါကျတော့ **'တန့်သွားတယ်'**။ **'သဘော'**လေးရဲ့-လှုပ်ရှားမှု**'အစ'**လည်း သိတယ်၊ **'အဆုံး'**လည်း သိတယ်။ **'ပေါ်တာ'**လည်း သိတယ်၊ **'ပျောက်တာ'**လည်း သိတယ်။

'ထိုင်တယ်', 'ထိတယ်' မှတ်တဲ့အခါမှာ- **'အရှုခံရဲ့ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'မထင်ရှားပေမယ့် 'ရှုဉာဏ်ရဲ့ ပေါ်တာ, ပျောက်တာ' ထင်ရှားတယ်။**

*** သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။**

'အစရယ်, အဆုံးရယ်'၊ ပေါ်တာရယ်, ပျောက်တာရယ်။ အဲဒါကို ပြောတော့- **ဖြစ်တာရယ်, ပျက်တာရယ်။** အခေါ်အဝေါ်တွေများ သော်လည်း အတူတူပါပဲ။

'ဖောင်းစ' မှာလည်း သိတယ်၊ **'ဖောင်းဆုံး'** မှာလည်း သိတယ်။ **'ဖောင်းဆုံး'**တော့ တန့်သွားတာပဲ။ **'ဖောင်းဆုံး'** ပြီးရင် **'ပိန်စ'**ဖြစ်တာပဲ။ ပြန်ပြီးလှုပ်ရှားမှုလေး **'အစ'**ဖြစ်တာ။ နောက်တော့ **'ပိန်ဆုံး'**သွားတယ်။ **'ပိန်တာ'**ဆုံးသွားရင် **'ဖောင်းတာ'** ပြန်စတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို **'အစ'**လည်းသိတာ၊ **'အဆုံး'**လည်းသိတာဟာ-**'သန္တတိလက္ခဏာ'**။

'စေ့စေ့စပ်စပ်'ဆိုတာ- **'အစ'**လည်းသိတယ်၊ **'အဆုံး'**ကိုလည်းသိတယ်၊ ဒါမှ **'စေ့စေ့စပ်စပ်'**ဖြစ်တာ။ **'စူးစိုက်တာ'** နဲ့ **'စေ့စပ်'**တာနဲ့ဆင်သော်လည်း မတူဘူးနော်။

'စူးစူးစိုက်စိုက်'ဆိုတာ-**'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'**မိအောင်ရှုမှတ်တာ။ ပေါ်ခိုက် **'အာရုံ'** နဲ့ **'မှတ်စိတ်'** တစ်ထပ်တည်းကျအောင်ရှုမှတ်တာ။

'စေ့စေ့စပ်စပ်'ဆိုတာ-**'ပေါ်တာ'**လည်း သိရမယ်၊ **'ပျောက်တာ'**လည်း သိရမယ်။ **'အစ'**လည်း သိရမယ်၊ **'အဆုံး'**လည်း သိရမယ်။

* **'စူးစူးစိုက်စိုက်'**မှတ်တုန်းက-**'သဘာဝလက္ခဏာ'**ကို သိတယ်။

* **'စေ့စေ့စပ်စပ်'**မှတ်နိုင်တော့-**'သန္တတိလက္ခဏာ'**ကို သိတယ်။

ဒါဟာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့-**လက်တွေ့လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ**။

၃။ စိပ်စိပ်ကလေးရှုမှတ်ပါ

'စေ့စေ့စပ်စပ်'ပြီးတော့-**'စိပ်စိပ်ကလေး'**တဲ့။

'စိပ်စိပ်ကလေး' မှတ်နိုင်လာတဲ့ အခါကျတော့- ဉာဏ်ပိုတက်လာပြီ။ ကိလေသာတွေကို တိုက်ထုတ်တဲ့အခါ အဲဒီလို **အဆင့်ဆင့်အားထုတ်ရတယ်**။

အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အပင်ပန်းခံပြီးအားထုတ်နိုင်မှ **'အစ'** နဲ့ **'အလယ်'**ကြားမှာ **အများကြီးမှတ်လို့ရတယ်**။ ဉာဏ်အားကောင်းလာရင် ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

* **'အစ'နဲ့'အလယ်' ကြားမှာ- အချက်တစ်ရာလောက် မှတ်လို့ ရတယ်။**

* **'အလယ်'နဲ့'အဆုံး' ကြားမှာ- အချက်တစ်ရာလောက် မှတ်လို့ ရတယ်။**

မယုံမရှိနဲ့၊ တကယ်မှတ်ရင် ရတယ်။ ရလို့ပြောတာ။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ရမ်းသန်းပြောတာမဟုတ်ဘူး။ မယုံရင် စမ်းကြည့်။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ဆိုတာ အစစ်ဆေးခံနိုင်တယ်၊ မယုံရင် လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ပါ။

တကယ်ရှုမှတ်လို့ 'သမာဓိ' အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့- 'ဖောင်းစ' နဲ့ 'ဖောင်းလယ်'ကြားမှာ- **ဖောင်းတာကို ငါးဆယ်, တစ်ရာလောက် မှတ်လို့ရတယ်။** 'ဖောင်းလယ်' နဲ့ 'ဖောင်းဆုံး' ကြားမှာ- **ဖောင်းတာကို ငါးဆယ်, တစ်ရာလောက် မှတ်လို့ရတယ်။**

အဲဒီလိုပဲ 'ကြွစ' နဲ့ 'ကြွဆုံး' ကြားမှာ အများကြီး မှတ်လို့ရတယ်။ ငါးဆယ်, တစ်ရာလောက် မှတ်လို့ရတယ်။

အဲဒါ စိတ်အလုပ်။ 'သမာဓိ'အားကောင်းလာရင် သိတာပဲ။

'သမာဓိ'ရှိတဲ့အခါကျတော့ **စိတ်က လှစ်လှစ်ကလေးရယ်ဗျ။** 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်ရင်းက- နာတာတွေရော၊ ယားတာတွေရော၊ ရွတာတွေရော၊ ကြားတာတွေရော အကုန်သိတယ်။

လှုပ်ရှားတာနဲ့မှတ်ပြီးသား၊ လှုပ်ရှားတာနဲ့မှတ်ပြီးသား။ **'ဓမ္မဗျာပါဒ'** ဖြစ်သွားတယ်။ ပထမမှတ်ခါစကတော့ **'ပုဂ္ဂလဗျာပါဒ'** လုပ်ပြီးတော့ မှတ်ရတယ်။

ဉာဏ်အားတွေတက်လာပြီး အားထုတ်တဲ့အခါမှာ- သက်နိုးရမ်း လိုက်ရင် **မှတ်ပြီးသား**၊ လမ်းသွားတာနဲ့ **မှတ်ပြီးသား**၊ ဖိနပ်စီးတာနဲ့ **မှတ်ပြီးသား**၊ ယူတာနဲ့ **မှတ်ပြီးသား**။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ တကယ်လုပ်ရင်

http://www.dhammadownload.com

တကယ်ရတဲ့တရား။ အဲဒီလို **'စေ့စေ့စပ်စပ်'** ကနေ **'စိပ်စိပ်ကလေး'** မှတ်နိုင်လာပြီဆိုရင် **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'**နားနီးသွားပြီ။

'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရဖို့ အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ- **နည်းလမ်းကျွမ်းကျင်ရမယ်**။ နည်းလမ်းတွေ များစွာရှိတဲ့အနက် **'စ'သုံးလုံး ရှုမှတ်နည်းကို** ပြောနေပါတယ်။

'သင်္ခတလက္ခဏာ'တွေ ကျကျနနမြင်လာပြီဆိုရင်တော့ **'စိပ်စိပ်ကလေး'** ဆက်ပြီးရှုရမယ်။

'စိပ်စိပ်ကလေး'ဆိုတာ-**'အစရယ်, အဆုံးရယ်'**ကြားမှာ မှတ်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်-**'အစရယ်, အလယ်ရယ်'**ကြားထဲမှာ ရှုစရာ, မှတ်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ **'အလယ်ရယ်, အဆုံးရယ်'**ကြားထဲမှာ ရှုစရာ, မှတ်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။

အချိန်ကလေးက တိုတိုကလေးပဲ အရှင်ဘုရား၊ ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ။ **'သမာဓိ'**ရလာလို့ရှိရင် အများကြီး မှတ်လို့ရတယ်။

မျက်တောင်တစ်ခတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ **စိတ်ဟာ ကုဋေတစ်သိန်းဖြစ်လည်းဖြစ်တယ်, ပျက်လည်းပျက်တယ်**။

'ဖောင်းစ'နဲ့ **'ဖောင်းလယ်'**ကြားထဲမှာ စိတ်တည်ကြည်လာရင်၊ စိတ်ကြည်လင်လာရင်-**ရုပ်, နာမ်တို့ရဲ့ လျှင်မြန်ပုံကို** အများကြီး **မှတ်လို့ရတယ်**။

'ဖောင်းလယ်' နဲ့ **'ဖောင်းဆုံး'** ကြားမှာလည်း စိတ်ကြည်လင်လာရင်- **ရုပ်, နာမ်တို့ရဲ့ လျှင်မြန်ပုံကို အများကြီးမှတ်လို့ရတယ်**။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေဆိုတာ အားထုတ်ရင်းနဲ့ . . .

သန္ဒိဋ္ဌိကော- ကိုယ်တိုင်သိပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

'သမ္မာပဋိပတ္တိတံဘော'- ကိုယ်တိုင်ရှုအပ်၏။ မြင်သိအပ်၏။

'ဧဟိပဿိကော' ခေါ်ရာကို **'သန္ဒိဋ္ဌိကော'**နဲ့ လိုက်ပါတဲ့။

'ဧဟိပဿိကော' ဆိုတာ- ခန္ဓာငါးပါးက ထင်ရှားရာ **'အရှုခံ'**က နေပြီး **'ရှုဉာဏ်'**ကို ခေါ်ပါတယ်။

'အရှုခံ'ဆိုတာ- ရုပ် နဲ့ နာမ်။

ပူတဲ့သဘောလေးတွေ၊ အေးတဲ့သဘောလေးတွေ၊ မာတဲ့သဘော လေးတွေ၊ ပျော့တဲ့သဘောလေးတွေ၊ လှုပ်တဲ့သဘောလေးတွေ၊ ယားတဲ့ သဘောလေးတွေ၊ ကိုက်တဲ့သဘောလေးတွေ။ အဲဒါတွေက **'အရှုခံတွေ'**။

သူက ဘယ်သူ့ကို ခေါ်သလဲဆိုတော့-**'အရှုဉာဏ်'ကို ခေါ်တယ်။ 'ဧဟိ'**လာပါတဲ့။

ကျုပ် ဒီမှာ **'လှုပ်နေပါတယ်'**၊ ကျုပ် ဒီမှာ **'ပူနေပါတယ်'**၊ ကျုပ် ဒီမှာ **'နာနေပါတယ်'**၊ ကျုပ် ဒီမှာ **'ကိုက်နေပါတယ်'**၊ လာကြည့်ပါဗျာတဲ့၊ သဘောကိုပြောတာ သူတော်ကောင်းတို့ . . .။

ခန္ဓာကိုယ်က ခေါ်တာကို ဉာဏ်နားနဲ့ နားထောင်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်က အမြဲတမ်း တရားဟောနေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့- **သစ္စာ တရားကို နာပါ၊ သစ္စာဆိုက်အောင် နှလုံးသွင်းပါ။** 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရဖို့အတွက် အချက်နှစ်ချက်။

အခု ရှုမှတ်တတ်ဖို့အတွက် ဦးစားပေးပြီးတော့ **'စသုံးလုံး'** ကိုပြော နေပါတယ်။ ပထမက-**'စူးစူးစိုက်စိုက်'**။ ဒုတိယက-**'စေ့စေ့စပ်စပ်'**။ တတိယက-**'စိပ်စိပ်ကလေး'**။

'စူးစူးစိုက်စိုက်' ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက်- **ရိုရိုသေသေက** ကျေးဇူး ပြုတယ်။

'စေ့စေ့စပ်စပ်' ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက်- **'စူးစူးစိုက်စိုက်'**က ကျေးဇူး ပြုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'စိပ်စိပ်ကလေး' ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက်- **"စေ့စေ့စပ်စပ်"**က ကျေးဇူးပြုတယ်။

ထိုနည်းတူစွာ . . .

* **'သဘာဝလက္ခဏာ'**ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိမှ-**'သင်္ခတလက္ခဏာ'** ကို မြင်နိုင်တယ်။
* **'သင်္ခတလက္ခဏာ'**ကို ကျကျနနမြင်မှ-**'သာမညလက္ခဏာ'** ကို မြင်နိုင်တယ်။
* အနိစ္စလက္ခဏာ, ဒုက္ခလက္ခဏာ, အနတ္တလက္ခဏာ၊ အဲဒါတွေက**'သာမညလက္ခဏာ'**ထဲမှာပါတယ်။ **'သာမညလက္ခဏာ'** ဆိုတာ- အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တကို ပြောတာ။

'စူးစူးစိုက်စိုက်'ရှုမှတ်ရင်-**'သဘာဝလက္ခဏာ'**ကို မြင်နိုင်တယ်။

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

***'စိပ်စိပ်ကလေး'**ရှုမှတ်နိုင်ရင်-**'သာမညလက္ခဏာ'**ကိုမြင်နိုင်တယ်။

***'စိပ်စိပ်ကလေး'**မှတ်နိုင်လာလို့ရှိရင်-ရုပ်,နာမ်တွေရဲ့ လျင်မြန်ပုံကို သိတယ်။ **'အစ'**နဲ့**'အလယ်'**ကြားမှာ မှတ်စရာတွေအများကြီးပဲ။ **'အလယ်'** နဲ့ **'အဆုံး'** ကြားမှာ မှတ်စရာတွေ အများကြီးပဲ။

အဲဒီမှတ်စရာတွေ အများကြီးကို ကိုယ်စွမ်းနိုင်သလောက် မှတ်နိုင်လာပြီဆိုရင်- သင်္ခါရတရားတွေဟာ တရစပ်ကြီး ပျက်နေတယ်၊ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူးလို့ ကျကျနနသိမြင်လာတယ်။ အဲဒီလို ကျကျနနသိမြင်လာတာဟာ **'သင်္ခတလက္ခဏာ'**အဆင့်ကို ကျော်လာလို့။

http://www.dhammadownload.com

အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လူတိုင်းပြောနေကြတယ်။ အမှတ်တမဲ့ဆိုရင် လွယ်လွယ်လေးအောက်မေ့တယ်။ အခု အဆင့်ဆင့်တွေကို ကြည့်ပါ။ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာကို သိဖို့ဆိုတာ-

**'သဘာဝလက္ခဏာ'ကိုသိပြီးမှ၊ 'သင်္ခတလက္ခဏာ'ကိုလည်း သိပြီးမှ၊ 'သာမညလက္ခဏာ'ရောက်မှ သိရတယ်။

**'သဘာဝလက္ခဏာ'ကိုကျကျနနမသိဘဲနဲ့၊'သင်္ခတလက္ခဏာ' ကို ကျကျနနမသိဘဲနဲ့ 'သာမညလက္ခဏာ'ကို- ကျော်သိလို့ မရနိုင်ဘူး။

အဲဒီလို ကျော်သိလို့ရှိရင်လဲ တကယ်သိတာ မဟုတ်ဘူး။ စာဖတ်ပြီးတော့သိတဲ့အသိ၊ တရားနာပြီးတော့သိတဲ့အသိ၊ သူများပြောသံကြားပြီးတော့ သိတဲ့အသိ။ အသိချင်းမတူဘူး။

'သုတမယဉာဏ်' ဆိုတာ စာဖတ်ပြီးတော့သိတာ၊ နားထောင်ပြီးတော့ သိတာ။ 'စိန္တာမယဉာဏ်'ဆိုတာ တွေးပြီးတော့သိတာ။ 'ဘာဝနာမယဉာဏ်'ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်လို့ ကိုယ်တွေ့တရား အနေနဲ့ သိတာ။

အခု 'သာမညလက္ခဏာ'ကို သိတယ်ဆိုတာ 'ဘာဝနာမယဉာဏ်' နဲ့ ကိုယ်တွေ့တရားကို ဆိုလိုပါတယ်။

ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ 'မမြဲ'ဟု သိတာက- အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။

ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်ကို တွေ့ရ၍ 'ဆင်းရဲ'ဟုသိတာက- ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။

ရှုမှတ်ဆဲမှာ အလိုအတိုင်းမဖြစ်တာကို တွေ့ရ၍ 'အစိုးမရ၊ ငါကောင်မဟုတ်'ဟုသိတာက- အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး စပ်ထားတာ ရှိပါတယ်။

ဆိုလိုတာက **'ရှုမှတ်ဆဲမှာ'** ဆိုတာကို သိစေချင်လို့။ **'ရှုမှတ်ဆဲမှာ'** ဆိုတာက- ဆင်ခြင်နေတုန်းမှာ မဟုတ်ဘူး၊ တွေးနေတုန်းမှာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကူးနေတုန်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ **ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ။**

ရှုမှတ်ဆဲမှာ- **'အနိစ္စ'**ကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ **'ဒုက္ခ'**ကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ **'အနတ္တ'**ကို သိတဲ့ဉာဏ်။

အဲဒီဉာဏ်မှာလည်း . . .

(က) အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရား။

(ခ) အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ။

(ဂ) အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်၊ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

*** အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရားဆိုတာ- ရုပ်, နာမ် နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးကို** ဆိုလိုတာ။

တရားဆိုတာ-'သဘော'ကို ပြောတာ။ မမြဲတဲ့သဘော, ဆင်းရဲတဲ့ သဘော, အစိုးမရတဲ့သဘော။

* 'ဖြစ်ပေါ်'ပြီးနောက်'ကွယ်ပျောက်'သွားတာက-အနိစ္စလက္ခဏာ။

* 'ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်နေတာက-ဒုက္ခလက္ခဏာ။

* သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာက-အနတ္တလက္ခဏာ။

- 'ဖြစ်'ပြီးတော့ 'ပျက်'သွားတာ၊ 'ပေါ်'ပြီးတော့ 'ပျောက်'သွားတာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ။
- 'ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်း' တွေရဲ့ 'နှိပ်စက်တဲ့ သဘော'က၊ ဒုက္ခ လက္ခဏာ။
- 'မဖြစ်, မပျက်'အောင် တားမရ, ဆီးမရတဲ့သဘော' က၊ အနတ္တ လက္ခဏာ။

http://www.dhammadownload.com

'ခန္ဓာငါးပါး'မှာပဲ ဒီလက္ခဏာတွေရှိတာ။ လက္ခဏာဆိုတာ အမှတ်အသား။ 'အနိစ္စလက္ခဏာ'ဆိုတာ မမြဲတဲ့အမှတ်အသား။

'ခန္ဓာငါးပါး'မှာ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' စိုက်ကြည့်ရင်းနဲ့ 'ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်'ဖြစ်နေတဲ့ မမြဲတဲ့အမှတ်အသားတွေ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် တွေ့ရတယ်။

* 'မမြဲ'တဲ့ အမှတ်အသားက - အနိစ္စလက္ခဏာ။

* 'ဆင်းရဲ'တဲ့ အမှတ်အသားက - ဒုက္ခလက္ခဏာ။

* 'အစိုးမရ'တဲ့အမှတ်အသားက - အနတ္တလက္ခဏာ။

အဲဒီ'လက္ခဏာ'ကို သိတဲ့'ဉာဏ်'က- အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်၊ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့ယောဂီက ဒီလောက်အသေးစိတ်မသိလဲပဲ ပြောတဲ့ အတိုင်းရှုမှတ်ရင် 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရတယ်။

အဲဒီ 'မမြဲ'တဲ့အမှတ်အသား၊ 'ဆင်းရဲ'တဲ့အမှတ်အသား၊ 'အစိုးမရ' တဲ့ အမှတ်အသားတွေကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ မြင်ရမှာ။

ခန္ဓာငါးပါး မြဲမှမမြဲဘဲကိုး။ အနိစ္စတရား, ဒုက္ခတရား, အနတ္တတရား တွေပဲလို့ဆိုတာ အဲဒါ-ဆင်ခြင်နေတာ။

တရားနာလို့သိတာ၊ ကိုယ့်ဘာသာဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့သိတာကို 'စိန္တာမယဉာဏ်'လို့ခေါ်တယ်။ 'ဘာဝနာမယဉာဏ်'မဟုတ်ဘူး။

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်၊ အနတ္တာနုပဿနာ ဉာဏ်ဆိုတာ- ရုပ်ထင်ရှားရင် ရုပ်ရှု၊ နာမ်ထင်ရှားရင် နာမ်ရှု။ အဲဒါကို ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ သိ,သိသွားတာ။

အဲဒီဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ရင် 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရတယ်။

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဩဝါဒများ

ဖြစ်ခိုက်ရှုလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

၁။ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။
(ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ 'သဘောမှန်'ကို သိသည်)

၂။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယ မြင်နိုင်သည်။
(သဘောမှန်ကိုသိမှ 'ဖြစ်ပျက်' မြင်မည်)

၃။ ဖြစ်ပျက်မြင်မှ၊ အနိစ္စ၊ ဒိဋ္ဌသိနိုင်သည်။
(တကယ်ဖြစ်ပျက်တာကိုမြင်မှ 'အနိစ္စ'ကို သိသည်)

၄။ အနိစ္စမြင်လျှင်၊ ဒုက္ခထင်သည်။

၅။ ဒုက္ခထင်တော့၊ အနတ္တမြင်သည်။

၆။ အနတ္တမြင်၊ နိဗ္ဗာန်ခွင်၊ ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်။

၇။ နိဗ္ဗာန်မြင်က၊ အပါယ်မှ၊ လုံးဝလွတ်မြောက်သည်။

မဟာစည်ဆရာတော်

ရွှစ်ဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင်တရားတော် (နှာ-၉၀)

×=×=×=×=×=×

http://www.dhammadownload.com

ကာယာနုပဿနာ၊ သမ္မာဉာဏ်ပိုင်း

ဥဒ္ဒေသဝါရ-၌သမ္ပဇာနော-ပုဒ်ကို မှန်စွာအပြားဖြင့်သိသည် ဟု အနက်တစ်မျိုးတည်းသာ ပြန်ဆိုခဲ့ပေသည်။

အပြားအားဖြင့် သိခြင်းဟူသည်မှာလည်း-သဘာဝလက္ခဏာ, သင်္ခတလက္ခဏာ, သာမညလက္ခဏာ ဟူသောအပြားတို့ဖြင့် သိခြင်းပင်ဖြစ်၍ပကတိအသိမှ ထူးခြားသော သိခြင်းပေတည်း။

"အသိဉာဏ်"-ဟူသောစကားသည် အမှန်သိမှုကိုသာ ဖော်ပြ၏၊ အမှားသိမှုကိုကား မပြပေ။ သိသင့်သမျှကို ပြည့်စုံစွာသိမှသာလျှင် အမှန်သိဖြစ်ပေသည်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသိရုံမျှဖြင့် အမှန်သိမဖြစ်ပေ။ ကိုယ်တိုင်တွေ့၍ မျက်မှောက်သိမှသာလျှင် အသိဉာဏ်ဟု ဆိုရပေသည်။ တစ်ဆင့်ကြားစသည်ဖြင့် သိမှုသည်ကား ဝိပဿနာအရာ၌ အသိဉာဏ်မျှပင် မမည်ချေ။

ထို့ပြင် သဘာဝ, သင်္ခတ, သာမည လက္ခဏာတို့ဖြင့် သိမှသာလျှင် ဝိပဿနာအရာ၌ အသိဉာဏ်မည်ပေသည်။

မဟာစည်ဆရာတော်

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ပါဠိနိဿယ

(နှာ-၃၄, ၃၅)

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာ နိယာမကြီး

(၁) သဘာဝလက္ခဏာ,

(၂) သင်္ခတလက္ခဏာ,

(၃) သာမညလက္ခဏာ ဆိုတာ- အမှတ်အသားသုံးမျိုးရှိပါတယ်။

သဘာဝလက္ခဏာ

ရုပ်, နာမ်တရားတွေ၊ အထည်ကိုယ်တွေပါ။ စားစရာတွေမှာ သူ့အရသာလေးတွေ ကိုယ်စီရှိသလို ရုပ်, နာမ်တို့မှာ သူ့အရသာသဖွယ် အထည်ကိုယ်လေးတွေရှိတယ်။

ပထဝီမှာ - ခက်မာကြမ်းတမ်းတဲ့သဘော။

အာပေါမှာ - စိုစွတ်တဲ့သဘော၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ လိုးထွေးတဲ့သဘော။

တေဇောမှာ-ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့သဘော။

ဝါယောမှာ - တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့သဘော။

အဲဒီတရားတွေဟာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ အရသာသဖွယ် **ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာလေးတွေပါ**။ စိတ်မှာဆိုရင် အာရုံသိတတ်တဲ့ သဘော။ မြင်သိတတ်တဲ့သဘော, ကြားသိတတ်တဲ့သဘော စသည်ပါပဲ။ ဖဿဟာ ထိတွေ့တဲ့သဘော၊ ဝေဒနာဟာ ခံစားတဲ့သဘော။ အဲဒါကို **'သဘာဝလက္ခဏာ'**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သင်္ခတလက္ခဏာ

သဘာဝလက္ခဏာမှာ ဖြစ်မှု, ရင့်မှု, ပျက်မှုဆိုတာ အပိုင်းသုံးပိုင်း ရှိပါတယ်။ သုတ္တန်နည်းနဲ့ ပြောလို့ရှိရင်- **အစ, အလယ်, အဆုံး**ပေါ့၊ အဘိဓမ္မာနည်းနဲ့ပြောလို့ရှိရင်-'**ဥပ္ပါဒ, ဌီတိ, ဘင်္ဂ**'ပေါ့။

အဲဒါကို '**သင်္ခတလက္ခဏာ**'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်,နာမ်သင်္ခါရ တရားတို့ရဲ့ '**ဖြစ်မှု, ရင့်မှု, ပျက်မှု**' အချိန်ကာလလေးလို့ ဒီလို ဆိုပါတယ်။

သာမညလက္ခဏာ

ပေါ်လာတိုင်းသော ရုပ်, နာမ်တရားတွေဟာ ပေါ်ပြီးတော့ ပေါ်တဲ့ အတိုင်း တည်မနေဘူး၊ ပျက်တာချည်းပဲ။ '**ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်တဲ့**' ဒီအမှတ်အသားဟာ အားလုံးသောရုပ်,နာမ်တွေနဲ့ပတ်သက်တာမို့လို့ သူ့ကို '**သာမညလက္ခဏာ**'လို့ခေါ်ပါတယ်။ **တူညီလက္ခဏာ**လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

ပျက်တတ်တဲ့သဘောဟာ မကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲထဲမှာ ပါတာမို့လို့ **ဒုက္ခလက္ခဏာ**လည်း ရှိတယ်။ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူ့ဟာသူဖြစ်၊ သူ့ဟာသူ ပျက်နေတဲ့ **အနတ္တလက္ခဏာ**ဟာလည်း ရုပ်, နာမ်တိုင်းမှာ ပျံ့နှံ့ပြီးတော့တည်နေတယ်။ အဲဒါ '**သာမညလက္ခဏာ**'ခေါ်တယ်။

သဘာဝလက္ခဏာအရေးကြီးဆုံး

အခုပြောခဲ့တဲ့လက္ခဏာသုံးရပ်ထဲမှာ '**သဘာဝလက္ခဏာ**' ခေါ်တဲ့ **ကိုယ်စီလက္ခဏာဟာအရေးကြီးဆုံးပဲ**။ ကိုယ်စီလက္ခဏာကို ရှုနေလို့ရှိရင် နောက် '**သင်္ခတလက္ခဏာ**'လည်းပဲ အလိုလိုထင်လာတာ၊ တမင် လိုက်ကြည့်ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ သန္တတိလက္ခဏာ **'အစ, အလယ်, အဆုံး'** သုံးပိုင်းလုံး ထင်လာရင် **'သာမညလက္ခဏာ'**လဲ အလိုလိုမြင်လာတာပဲ။

တမင်သက်သက် ဒါ**အနိစ္စ**တရားပဲ၊ ဒုက္ခတရားပဲ၊ **အနတ္တ**တရားပဲ ဆိုတာ ဆင်ခြင်ဖို့တော့မလိုဘူး။ တမင်မြင်အောင်လည်း ကြည့်ဖို့မလိုဘူး။ **ရှေးဦးစွာ 'သဘာဝလက္ခဏာ'မြင်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။**

'ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝမြင်သည်'

မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊ ထိခိုက်၊ ဖောင်းခိုက်၊ ပိန်ခိုက်၊ ကွေးခိုက်၊ ဆန့်ခိုက် အဲဒီလိုအခိုက်အတန့်လေးတွေကို ပြောတာပါ။

ဝိပဿနာနိယာမကြီး

- **သဘာဝမြင်မှ၊ သန္တတိထင်သည်။**
- **သန္တတိထင်မှ၊ သာမညမြင်သည်။**
- **သာမညမြင်မှ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်သည်။**
- **ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်မှ၊ အရိယမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်သည်။**
- **အရိယမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်မှ၊ နိဗ္ဗာန်မြင်သည်။**
- **နိဗ္ဗာန်မြင်မှ၊ အပါယ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်သည်**-ဆိုတာ--- အစဉ်ရှိပါတယ်။ ဒါ **နိယာမကြီးပါ**။ ဒီနိယာမကြီးကို ပြောင်းလဲလို့ မရပါဘူး။

"သဘာဝမြင်မှ၊ သန္တတိလက္ခဏာထင်၊ သာမညလက္ခဏာမြင်"

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ကြီးစိုးစွမ်းအင် ထက်မြက်ကြောင်းတရားတော်

(နှာ-၂၉ မှ ၃၂)

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်အမှန်

လက္ခဏာသုံးပါး

(၁) သဘာဝလက္ခဏာ,

(၂) သင်္ခတလက္ခဏာ,

(၃) သာမညလက္ခဏာ

သဘာဝလက္ခဏာ

(၁) ဖြစ်ဆဲရုပ်, နာမ်သည် 'သဘာဝလက္ခဏာ'မည်၏။

(၂) ဖြစ်ဆဲရုပ်,နာမ်၌ အမြဲကပ်လျက်တည်ရှိနေသော ဥပါဒ်-ဌီ-ဘင် သုံးခုသည် 'သင်္ခတလက္ခဏာ'မည်၏။

(၃) ဖြစ်ဆဲရုပ်,နာမ်၏မမြဲသောအနိစ္စအခြင်းအရာ၊ ဆင်းရဲနှိပ်စက်တတ်သော ဒုက္ခအခြင်းအရာ၊ အစိုးမရ, အလိုသို့မလိုက်သော အနတ္တအခြင်းအရာ၊ (ဝါ) ဖြစ်ဆဲရုပ်,နာမ်တို့၏ အနိစ္စမျိုး-ဒုက္ခမျိုး-အနတ္တမျိုးသုံးပါးသည် 'သာမညလက္ခဏာ'မည်၏။

ဖြစ်ဆဲရုပ်, နာမ် ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပြီးလည်းမဟုတ်၊ ဖြစ်လတ္တံ့လည်း မဟုတ်၊ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်တုန်း ဖြစ်ဆဲ ရုပ်,နာမ်ကိုဆိုသည်။

မှတ်ချက်။ ။(၁) ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်၊ သိမြင်ပြန်၊ မှတ်ရန်သဘာဝ။

(၂) ဥပါဒ်-ဌီ-ဘင်၊ မြင်သိလျှင်၊ ခေါ်တွင်သင်္ခတ။

(၃) နိစ်-ဒုက်-နတ္တ၊ မြင်သိက၊ မှတ်ကြသာမည။

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ဆဲရုပ်,နာမ် ဉာဏ်မှာမထင်လျှင်'**သဘာဝလက္ခဏာ**'မထင်သေး။ သဘာဝလက္ခဏာ ဉာဏ်မှာမထင်လျှင် '**သင်္ခတလက္ခဏာ**'မထင်သေး။ သင်္ခတလက္ခဏာ ဉာဏ်မှာမထင်လျှင် '**သာမညလက္ခဏာ**'မထင်သေး။ သာမညလက္ခဏာ ဉာဏ်မှာမထင်လျှင် '**ဗလဝဝိပဿနာ**' မဖြစ်သေး။ **ဗလဝဝိပဿနာ**' မဖြစ်ပါလျှင် '**မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်**'နှင့် အလွန်ဝေးသေး၏ဟု မှတ်ရာ၏။

ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်အမှန်

ဖြစ်ဆဲရုပ်, နာမ်တို့၏ မမြဲ, ဆင်းရဲ, အစိုးမရ-ဟုထင်တဲ့**အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ** တိတိကျကျ တစ်တစ်ခွခွ သိမြင်သဘောကျတဲ့ '**သာမည လက္ခဏာ**' ကောင်းကောင်းလှလှထင်မှသာ "**ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် အမှန်**"ဟု သိလေ။

'**သာမညလက္ခဏာ**' အစစ်အမှန် ထင်နိုင်ဖို့ရာကိုလည်း **အနိစ္စ-အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ-ဒုက္ခ၊ အနတ္တ-အနတ္တ**လို့ ရှုမှတ်၍ **ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဖြစ်နိုင်**။

ဖြစ်ဆဲရုပ်, နာမ် အမှန်မြင်အောင်ရှု၊ ဖြစ်ဆဲရုပ်, နာမ်ကို မြင်မှ '**သဘာဝလက္ခဏာ**'အစစ်အမှန်ကိုမြင်၊ သဘာဝလက္ခဏာကိုမြင်မှ ဥပါဒ်-ဋီ-ဘင် သုံးခုဆိုတဲ့ '**သင်္ခတလက္ခဏာ**' အစစ်အမှန်ကိုမြင်၊ သင်္ခတလက္ခဏာကိုမြင်မှ မမြဲသောအနိစ္စသဘောကိုလည်းကောင်း၊ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းက နှိပ်စက်နေ၍ ဆင်းရဲသော ဒုက္ခသဘောကိုလည်းကောင်း၊ ဤလိုဖြစ်ပြီးသော ရုပ်,နာမ်တို့ကို မပျက်စီးရအောင် မည်သူမျှ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တသဘောကိုလည်းကောင်း၊ ဤလိုဖြစ်ဆဲရုပ်,နာမ် ပစ္စုပ္ပန်-ဆိုတဲ့ '**သာမညလက္ခဏာ**'ကို ကောင်းကောင်းလှလှကြီး မြင်မှသာ **ဝိပဿနာ ဉာဏ် အစစ်အမှန်**ဟု ဆိုလိုပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ပရိညာသုံးပါး

၁။ ဉာတပရိညာ၊

၂။ တီရဏပရိညာ၊

၃။ ပဟာနပရိညာ။

(၁) ဖြစ်ဆဲရုပ်, နာမ်ကို ဤကား 'ရုပ်'၊ ဤကား 'နာမ်'-ဟု ရုပ်, နာမ်ကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းသည် '**ဉာတပရိညာ**'မည်၏။

(၂) ဖြစ်ဆဲရုပ်, နာမ်၏ **အနိစ္စ**၊ **ဒုက္ခ**၊ **အနတ္တ**ကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းသည် '**တီရဏပရိညာ**'မည်၏။

(၃) ထိုဖြစ်ဆဲရုပ်,နာမ်၌ ငါ့ရုပ်-**တဏှာစွဲ**၊ ရုပ်ဟာ ငါ-**မာနစွဲ**၊ ရုပ်ဟာ ငါ့ကိုယ်-**ဒိဋ္ဌိစွဲ**ဟု စွဲလမ်းမှု တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိ ကင်း၍ အလင်းသို့ရောက်အောင် သိခြင်းသည် '**ပဟာနပရိညာ**' မည်၏။

အဆိုပါ ပရိညာသုံးမျိုးတို့၏ ဖြစ်ရာဌာနဘူမိသည် သုံးမျိုးရှိရာ-

၁။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊

၂။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊

ဤဉာဏ်နှစ်တန်သည် '**ဉာတပရိညာ**'၏ ဖြစ်ရာဌာနမည်၏။

၁။ သမ္မသနဉာဏ်၊

၂။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

ဤဉာဏ်နှစ်တန်သည် '**တီရဏပရိညာ**'၏ ဖြစ်ရာဌာနမည်၏။

ဘင်ဉာဏ်အစ အနုလောမဉာဏ်အဆုံး ကျန်ရှစ်ပါးသောဉာဏ်သည် '**ပဟာနပရိညာ**'၏ ဖြစ်ရာဌာနဘုံမည်၏-ဟုသိလေ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၀-ပါး (သို့မဟုတ်) ၁၆-ပါး

၁။ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**-နာမ်,ရုပ်ကိုပိုင်းခြား၍သိတဲ့ အသိဉာဏ်၊

၂။ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ်အကြောင်းကို ကောင်းကောင်း သိတဲ့အသိ၊

* ၃။ **သမ္မသနဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ်ကို **သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍** သိတဲ့အသိ၊

* ၄။ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ်**ဖြစ်ပျက်**ကို အကွက်ကျသိတဲ့အသိ၊

* ၅။ **ဘင်ဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ် **အပျက်သက်သက်**ကိုသာ သိတဲ့အသိ၊

* ၆။ **ဘယဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ်နှစ်ဖြာ **ကြောက်စရာ**လို့ သိတဲ့အသိ၊

* ၇။ **အာဒီနဝဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ် **အပြစ်**ကို တစ်တစ်ခွခွသိတဲ့အသိ၊

* ၈။ **နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ်ကို **ပျင်း, မုန်း, ငြီးငွေ့**စရာလို့ သိတဲ့အသိ၊

* ၉။ **မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ်မှ **လွတ်လိုလှ**တဲ့ အသိ၊

*၁၀။ **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ်ကို **တစ်ဖန်ဆင်ခြင်ရန်**ဟု သိတဲ့အသိ၊

*၁၁။ **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ်ကို **အညီရှု၍** သိတဲ့အသိ၊

*၁၂။ **အနုလောမဉာဏ်**- နာမ်,ရုပ်ကို **မဂ်,ဖိုလ်နှင့်သင့်တော်အောင်** သိတဲ့အသိ၊

၁၃။ **ဂေါတြဘူဉာဏ်**- နိဗ္ဗာန်ကို **ရှေးဦးစွာ အာရုံပြု၍** သိတဲ့အသိ၊

၁၄။ **မဂ်ဉာဏ်**- နိဗ္ဗာန်ကို **မျက်မှောက်ပြု၍** သိတဲ့အသိ၊

၁၅။ **ဖိုလ်ဉာဏ်**- နိဗ္ဗာန်အရသာ, **တစ်ခဏတာခံစား၍** သိတဲ့အသိ၊

၁၆။ **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်**-မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်,ပယ်ကျန်ငါးထိ ဆင်ခြင်၍ သိတဲ့အသိ။

မှတ်ချက်။ ။ခရေပွင့်အမှတ်ပြထားသောဉာဏ်များကို **ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ် (၁၀)ပါး**ဟု သိမှတ်ပါလေ။

ခန္တီးဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဘာသာအလင်းပြကျမ်း (နှာ-၅၅ မှ ၅၉)

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်စဉ်နှင့်ဆိုင်ရာဆောင်ပုဒ်များ

(၁) နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်

ဖောင်းပိန်လယ်မျှ တွေ့တိုက၊ နာမရူပမည်။

(၂) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

ဖောင်းပိန်အစ၊ တွေ့တိုက၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟမည်။

(၃) သမ္မသနဉာဏ်

စ,လယ်,ဆုံးလျှင်၊ သုံးပါးပင်၊ မြင်လျှင် သမ္မမည်။

(၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

ဖောင်းပိန်လျှင်မြန်၊ စ,ဆုံးဟန်၊ မြင်ပြန် ဥဒယ။

(၅) ဘင်ဉာဏ်

'စ'ကားမထင်၊ 'ဆုံး'သာထင်၊ မြင်လျှင် ဘင်ဉာဏ်။

သစ္စမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်
အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ
တရားဆောင်ပုဒ်များ (နှာ-၅၇, ၅၈)

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်း

ရှုမှတ်ကောင်းဆဲ၊ သာယာစွဲ၊ အထဲရပ်နေသည်၊
သာယာပယ်ဖြတ်၊ ပေါ်တိုင်းမှတ်၊ မရပ်တိုးတက်သည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်
အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ
ဥဒ္ဒေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်တရားတော်
(နှာ-၁၁၈, ၁၂၄)

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

နာတာရုပ်၊ ကျင်တာရုပ်၊ ကိုက်ခဲတာရုပ်-ဟု တချို့က ဆိုကြသည်။

ရုပ်ရှိနေလို့ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို **ရုပ်ကသိတာမဟုတ်**၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို **ဝေဒနာက ခံစားပြလို့ စိတ်ကသိရ၏**။

ထို့ကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကိုမှတ်ခြင်းသည် ခံစားမှုကို မှတ်တာမို့ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟု နားလည်ရမည်။

ဘာဝနာကထာ
အရှင်သံဝရာလင်္ကာရ
ဓမ္မပိယဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာရှုနည်းတရားတော်

တရားအားထုတ်လို့ (၂)ရက်, (၃)ရက်လောက်ဆိုရင် 'ဒုက္ခဝေဒနာ' စ,ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်- ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်လို့ **ရှုနည်း မှတ်နည်း**၊ ဝေဒနာအပေါ်မှာ **ထားရမယ့်သဘောထား**၊ ဒီဝေဒနာတွေ ရှုမှတ်နေတဲ့ **ဝိပဿနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်**- ဒါလေးတွေကို သိဖို့လိုတယ်။

ပွားများသင့် ပွားများထိုက်တဲ့တရားတွေကို ပွားများနေလို့ရှိရင် သိသင့် သိထိုက်တဲ့ တရားတွေကို သိတယ်။ သိရမယ့် တရားတွေက **'ဒုက္ခသစ္စာ'**တွေပဲ။ ခန္ဓာငါးပါး, ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးဟာ **'ဒုက္ခသစ္စာ'**။ 'ဒုက္ခသစ္စာ'ဆိုတာ- **ဆင်းရဲအမှန်တရား**။

ဒုက္ခ-ဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊ သင်္ခါရဒုက္ခ။

အမှန်တရားတွေထဲမှာ အခုတွေ့နေရတဲ့ **'ဆင်းရဲခံစားမှု'**တွေ ပါတယ်။ စာလိုပြောတော့- **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ပေါ့။

ခန္ဓာငါးပါးအကုန် 'ဒုက္ခသစ္စာ'ပဲ။

အခုထင်ထင်ရှားရှားတွေ့နေတာက-**ဆင်းရဲခံစားမှုတွေ**။ နာတာတွေ, ကျဉ်တာတွေ, တောင့်တာတွေ, ယားတာတွေ, အောင့်ချင် အန့်ချင် သလို ဖြစ်တာတွေ, မူးနောက်နောက် ဖြစ်တာတွေ, ယိမ်းယိုင်တာတွေ, တဆတ်ဆတ်ဖြစ်တာတွေ။ အဲဒါတွေအကုန်လုံး **'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ'**ပဲ၊ ဒါတွေဟာ **'ဒုက္ခသစ္စာတွေ'**ပဲ။ အဲဒီ **'ဆင်းရဲခံစားမှုတွေ'** အခုတွေ့နေရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ရှိနေတဲ့ 'သဘော'လေးတွေကို သိအောင်။ ကောင်းကောင်း, မကောင်းကောင်း၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ, ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ **အမှန်အတိုင်းသိအောင်ရှုတာ။** အမှန်အတိုင်းသိမှ ပယ်သင့်တာကို ပယ်နိုင်မယ်၊ ရောက်သင့်တာကိုရောက်မယ်။ အဲဒါကို **သိအောင်** ပွားများနေရတယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ တစ်နာရီပြည့်အောင် မထိုင်နိုင်ဘူး။ တချို့လည်း နာရီဝက်လောက်နဲ့ ဖြုတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဖြုတ်တာလဲဆိုတော့- **ဆင်းရဲလို့ဖြုတ်တာ။**

*** ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ညှဉ်းဆဲနေတာကို သိတာဟာ တရားသဘောတွေ့တာပဲ။**

အခုလို အရိပ်ထဲမှာ ထိုင်ရတာတောင် နာရီဝက်ကျော်လောက်ကြာရင် မပြင်ဘဲ မနေနိုင်လောက်အောင် မဆင်းရဲဘူးလား။ အဲဒါကို စာလိုပြောတော့ 'ပီဠနဋ္ဌော'တဲ့။ **ချမ်းသာမဖက် အမြဲနှိပ်စက်တတ်သော သဘောသည်လည်းကောင်း** တဲ့။ **ဒုက္ခသစ္စာပဲ။**

'ပညတ်ဒုက္ခ'ကို နှလုံးသွင်းပါများတဲ့သူဟာ **'ပရမတ်ဒုက္ခ'**ကို ခဏလေးနဲ့ သိတယ်။ **ဝိပဿနာဆိုတာ 'ဒုက္ခ'တွေကိုမြင်အောင်လို့ ရှုတာ။**

'အနိစ္စ'လည်းပါတယ်၊ **'ဒုက္ခ'**လည်းပါတယ်၊ **'အနတ္တ'**လည်းပါတယ်၊ **'အသုဘ'**လည်းပါတယ်။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ၊ ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်းတွေဆိုတာကို စကားတစ်လုံးတည်းပြောလိုက်ရင် 'ဒုက္ခသစ္စာ' ပဲ ...။

http://www.dhammadownload.com

'အနိစ္စ'ကို မြင်တုန်းက **'မာန'**လျှော့တယ်၊ **'ဒုက္ခ'**ကိုမြင်တော့ **'တဏှာ'**လျှော့တယ်၊ **'အနတ္တ'**ကိုမြင်တဲ့အခါကျတော့ **'ဒိဋ္ဌိ'**တွေလျှော့တယ်။ **'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ'**ဆိုတာ **'ဒုက္ခသစ္စာ'**ပါပဲ။

နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို သည်းခံပြီးမှတ်ကြ။ **သည်းခံက နိဗ္ဗာန်ရ ဆိုတဲ့အတိုင်း သည်းခံကြ။**

ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ 'ရှုနည်းမှတ်နည်း' ကျွမ်းကျင်ဖို့ **လိုတယ်။ ပေါ်သမျှဟာ 'အရှုခံ'** တွေချည်းပဲ။ နာတာလည်း အရှုခံပဲ၊ **ပူတာလည်း အရှုခံ**ပဲ၊ လောဘပေါ်လည်း အရှုခံပဲ၊ ဒေါသပေါ်လည်း **အရှုခံပဲ။**

ဝေဒနာခံစားနေကြရသူများ 'ဝေဒနာရဲ့သဘော'ကို မသိလို့ရှိရင် ကြောက်သွားတတ်တယ်။ ကြောက်ပြီးတော့ အားမထုတ်ရဲဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ကြတယ်။ အားထုတ်ပြန်တော့လည်း ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နဲ့ ဖြစ်ပြီး၊ သူများကောင်းတယ်ဆိုလို့သာ အားထုတ်ရတယ်၊ စိတ်ထဲမှာ မချမ်းမသာနဲ့ဖြစ်ပြီးတော့ တရားကို တွန့်ဆုတ်, တွန့်ဆုတ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ နောက်ကျတော့ အားမထုတ်ဖြစ်တော့ဘူး။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောထားပါတယ်- **ဝေဒနာကိုတွေ့တာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့ ရတာပဲ**-တဲ့။

'ဝေဒနာ'ဆိုတာ **'ခံစားမှု'**တွေပေါ့။ အခုလောလောဆယ် တရားအားထုတ်သူများခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာတွေဟာ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'တွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် **အဲဒီခံစားမှုတွေကို ရှုမှတ်နေရတာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့ပဲ။**

'ဆင်းရဲဒုက္ခ'ကို အစွမ်းကုန်သိရင် **'တဏှာ'** ကုန်တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါပေမဲ့ တော်ရုံတန်ရုံဆင်းရဲကို ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် မရှုချင်ကြဘူး။ တွေ့လည်း မတွေ့ချင်ကြဘူး။ မတွေ့ချင်ပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ကိုသွားချင်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေအနေနဲ့ '**ဆင်းရဲတဲ့သဘော**'ကိုတွေ့ကိုတွေ့ရမယ်။ **တွေ့လည်း တွေ့ရမယ်၊ သိလည်း သိရမယ်၊ ကျော်လည်း ကျော်နိုင် ရမယ်။**

ဉာဏ်စဉ်အနေနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် '**သမ္မသနဉာဏ်**' လောက်မှာ '**ဒုက္ခဝေဒနာ**'ကို တော်တော်လေး တွေ့ကြရတယ်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာရှိတယ်- **မခံသာ မှန်ပါဘိသည့်တရား၊ ခံသာလျှင် သံသရာကြော မျောလိမ့်အများ-** တဲ့။ မခံသာတဲ့တရားတွေဟာ အမှန်တရားတွေ့တာပဲတဲ့။ '**အမှန်တရား**' တွေ့တယ်ဆိုတာ '**သစ္စာ**'တွေ့တာပဲ။ '**သစ္စာ**'တွေ့တယ် ဆိုတာဟာ '**နိဗ္ဗာန်**'ရောက်တော့မှာပဲ။

'**ဒုက္ခဝေဒနာ**'ကိုတွေ့နေတာ '**အမှန်တရား**'တွေ့နေတာပဲ။ အဲဒီလို မှန်ကန်တဲ့တရားသိတာဟာ '**သစ္စဉာဏ်**'ရတာပဲ။

'**ဒုက္ခရဲ့သဘော**'က '**နှိပ်စက်တဲ့သဘော**' ရှိတာပဲ။ **နှိပ်စက်တာ ဟာ သူ့အလုပ်၊ သူ့ကိစ္စ**။ အဲဒါကို သွားသိတဲ့ဉာဏ်က '**ကိစ္စဉာဏ်**'။

အဲဒီလိုမှတ်ရင်းနဲ့ ဉာဏ်က နောက်ဆုံးကျတော့- **မှတ်စရာရော, မှတ်သိတာရော ဆုံးတဲ့နေရာ ရောက်သွားလိမ့်မယ်**။ အဲဒါ '**ကတဉာဏ်**'။

အခုတွေ့နေရတဲ့ '**မခံသာတဲ့ဆင်းရဲ**' တွေကို တွေ့နေတာဟာ အရှိအမှန်တရားကိုတွေ့နေတာ။ အဲဒီအရှိအမှန်တရားကို သတိပဋ္ဌာန် နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အသုံးချတတ်ရင် '**နိဗ္ဗာန်**'အထိ ရောက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာရဲ့ **'အရှုခံ'** ဟာ **'ရုပ်တရား, နာမ်တရား'** တွေပဲ။ အဲဒါကို **'ဝိပဿနာဘူမိ'**လို့ ခေါ်တယ်။

ဝေဒနာက ခံစားနေတာ။ 'ငါ' ခံစားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ရှုမှတ်ပါများတော့ အခုလောလောဆယ် ထင်ရှားတာက နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာတွေ ထင်ရှားတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါ **'ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ'** ပဲ။

*** 'ပညတ်'နဲ့ 'ပရမတ်'ကို စပ်သိရမယ်။**

ဒူးခေါင်းတွေ, ခြေထောက်တွေယူရင် **'ပညတ်'** နဲ့ ရောသွားမယ်။ အောင့်တာဖြစ်ဖြစ်, နာတာဖြစ်ဖြစ်- **နာတဲ့သဘောရယ်၊ မှတ်တဲ့ သဘောရယ်။** ဒီနှစ်ခုကိုပဲ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်ယူကြ။

နာတဲ့သဘောရယ်, မှတ်တဲ့သဘောရယ်ဆိုတော့-နာတဲ့သဘောထဲ မှာလည်း ယောကျ်ား, မိန်းမ, ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါမပါဘူး။ **မှတ်တဲ့သဘော** ထဲမှာလည်း မပါဘူး။ **အဲဒါ 'ဒိဋ္ဌိ' ပြုတ်နေတာ။**

'နာတယ်,နာတယ်'ဆိုတဲ့နေရာမှာ 'ငါ'နာတာမဟုတ်ဘူး။ ဒူးခေါင်း နာတာမဟုတ်ဘူး။ ခြေထောက်နာတာမဟုတ်ဘူး။ **နာတဲ့သဘောလေး** ပဲ။ နာတဲ့သဘောလေးကို ခံစားနေတာက- **ဝေဒနာခံစားနေတာ။**

အခုနာတဲ့သဘောလေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်။ နောက်ပိုင်း **'သတိ'** အားကောင်းလာတဲ့အခါ - **'နာတဲ့သဘောလေး'ရှိလို့ 'နာတယ်' မှတ်ရတာ**-လို့ သိလာတယ်။ နာတဲ့သဘောလေးက- **အကြောင်း၊** မှတ်တဲ့သဘောက- **အကျိုး။**

နာတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ရုပ်ရော, နာမ်ရော အကုန်ပါတယ်။ အမှန် အတိုင်း အဓိကကို ပြောမယ်ဆိုရင် 'ဒုက္ခဝေဒနာ' ပေါ့။ နာတဲ့သဘောက

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲတယ်မဟုတ်လား။ ဒုက္ခဝေဒနာက-အကြောင်း၊ မှတ်တဲ့ သတိ, ပညာက-**အကျိုး**။ နာမ်အကြောင်း၊ နာမ်အကျိုးပဲ။

အဲဒီနာတဲ့အထဲမှာ '**ပထဝီ, အာပေါ, ဝါယော, တေဇော**' ဆိုတဲ့ ဓာတ်တွေဖောက်ပြန်လို့နာတာဆိုတော့ **ရုပ်လည်းပါတယ်**။

'**အရှုခံ**'က- **ရုပ် နဲ့ နာမ်**။ '**ရှုညာဏ်**'က- '**သတိ**' နဲ့ '**ပညာ**'။

အစပထမမှာ **နာတဲ့သဘောလေးကိုသိတယ်**။ နောက်ကျရင် နာတဲ့သဘောလေး **ပေါ်လာပြီး, ပျောက်သွားတာကို သိတယ်**။

နာတဲ့အပေါ်ကို **စူးစိုက်တာက- သတိ**။

အဲဒီ နာတဲ့ သဘောသက်သက်ကလေးကို သိတာက- ပညာ။

နာတဲ့ သဘောလေးနဲ့ မှတ်တဲ့ သဘောလေးဆိုတဲ့ '**သဘော**' သက်သက်ပဲလို့ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် '**သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**' စင်သွားတယ်။ '**နာတယ်,နာတယ်**'လို့ မှတ်တဲ့နေရာမှာ- တစ်ချက် '**နာတယ်**'လို့ **မှတ်လိုက်ရင် 'ခန္ဓာငါးပါး'**ပဲ။

အခုထိုင်တဲ့အခါမှာ ကာယအကြည်လို့ခေါ်တဲ့ **ကာယပသာဒရုပ်**၊ **အောက်က ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရုပ်**၊ နှစ်ခုထိတော့ ထိမှန်းသိတဲ့ **ကာယဝိညာဏ်ရုပ်** သုံးခုပေါင်းစပ်တာကို '**ဖဿ**' လို့ခေါ်တယ်။ **အဲဒီ '**ဖဿ**' ကြောင့် '**ဝေဒနာ**' ဖြစ်တယ်**။

'**နာတယ်, နာတယ်**' မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ '**ဖဿ**'**ရော**၊ '**ဝေဒနာ**' ရော အကုန်ပါသွားတယ်။ နာတဲ့သဘောလေးပေါ်လို့၊ မှတ်တဲ့သဘောလေး ပေါ်ရတယ်။ နာတဲ့သဘောလေးက-အကြောင်း၊ မှတ်တဲ့သဘောလေးက-အကျိုး။

http://www.dhammadownload.com

'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ'ကို မြင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင်- **'ပေါ်တာ'**ကို မြင်တော့ **'ဥဒ္ဒေဒဒိဋ္ဌိ'**စင်တယ်၊ **'ပျောက်တာ'**ကိုမြင်တော့ **'သဿတဒိဋ္ဌိ'** စင်တယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ပေါ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာ-

(၁) **ကံ္မရိယာပုထ်ကြောင့်** ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တယ်။

(၂) **တရားရှုမှတ်မှ** ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တယ်။

(၃) တရားမရှုမှတ်ခင် ဟိုးအစောကြီးကတည်းက **ရောဂါဟောင်းတွေကြောင့်** ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တာလည်း ရှိတယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ' ဆိုတာ- ဆင်းရဲခံစားမှု။ **'သုခဝေဒနာ'**ဆိုတာ- ချမ်းသာခံစားမှု။ **'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'**ဆိုတာ-အလယ်အလတ်ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဆင်းရဲလည်းမဟုတ်, ချမ်းသာလည်းမဟုတ်တဲ့ ခံစားမှု။

အခုတွေ့နေတာ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'** ကိုတွေ့နေတာ။ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို တွေ့ပြီး **'ရှုမှတ်'**နေတာဟာ- **နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်တဲ့သော့** ရတာပဲ။

အဲဒီ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို **ခန္ဓာအရှိကို ဉာဏ်နဲ့သိအောင်** တော်ရုံ တန်ရုံဆိုမပြင်ကြနဲ့။ သည်းညည်းခံကြပါ။ နာကျဉ်ကိုက်ခဲနေတာဟာ တရားတွေပဲ သူတော်ကောင်းတို့။ **'နိဗ္ဗာန်'**ကိုပို့မယ့်တရား။ အဲဒါကို မသိသူကျော်သွား၊ သိသူဖော်စားပေါ့။ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'** တွေကို ရှုမှတ်တာ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'** ရနိုင်တယ်။ စိတ်ချလက်ချနဲ့ သေသေချာချာ၊ ယုံယုံကြည်ကြည်ကိုမှတ်ကြ။

*** သည်းညည်းခံ 'နိဗ္ဗာန်'ရောက်။**

အဲဒီလို နာတဲ့, ကျဉ်တဲ့, ကိုက်တဲ့, ခဲတဲ့ **'သဘော'**တွေပေါ်လာလို့ ရှိရင် တော်တော်နှိပ်စက်ပါလားလို့ နောက်မှာသဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

အခုလာတဲ့ဝေဒနာတွေဟာ သေခါနီးလည်းလာမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီးက- ဝိပဿနာတရားထိုင်တယ်ဆိုတာ 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ကိုအသာထားလိုက်ပါအုံး၊ **အသေကျင့်တာ**-တဲ့။

အဲဒီ နာတဲ့, ကျဉ်တဲ့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို 'သတိ' အားကောင်းတဲ့သူက မကြောက်ဘူး။ **အမှတ်တွေဆက်နေပါစေ**။ သွားတာ, လာတာ, နေတာ, ထိုင်တာ, စားတာ, သောက်တာ, အဲဒါ ဆက်အောင်သာမှတ်ကြ။ နောက်ကျတော့- **ဝေဒနာကို မကြောက်တဲ့အပြင် ဝေဒနာပေါ်နေမှ မှတ်လို့ကောင်းတယ်**။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကိုမှတ်တော့မယ်ဆိုရင် စ,ပေါ်လာကတည်းက ရှုမှတ်မှုရှိရတယ်။ ဘာဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ် သည်းညည်းခံပြီး မှတ်မယ်လို့ နှလုံးသွင်းရတယ်။

သည်းညည်းခံလိုက်လို့ရှိရင် ဒီဝေဒနာတွေကျော်သွားမှာပဲ။

'သိ'-သိရုံလေးတွေပဲဆိုတော့ တချို့က 'ပဇာနာတိ-သိ'လို့ ပြောတာ၊ မှတ်ရမယ်လို့မပြောဘူးတဲ့။ အဲဒါ လက်တွေ့မလုပ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပေါ့ဗျာ။

* 'မှတ်'တော့ 'သိ'တယ်

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးထားတယ်- **စာကားမှန်၏၊ ဉာဏ်မမီ၊ ထိအောင် သူမသိ**-တဲ့။ **စာကတော့ မှန်ပါတယ်တဲ့**။ ဘုရားဟော ပါဠိတော်တွေပဲ၊ စာကမှန်ပေမယ့် မိမိတို့က မလိုက်နိုင်တော့ လုပ်ရမှာက ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး။ **အလုပ်မလုပ်တတ်ဘူးတဲ့**။

အခုလို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့လို၊ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့လို၊ ဒီလိုဆရာတော်ကြီးတွေပေါ်လာလို့

http://www.dhammadownload.com

မပေါ်ရင် အကုန်ရေစုန်မျောမှာ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ ပေါ်လာတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့- **လုပ်ငန်းစဉ်ကို ညွှန်ပြပေးနိုင်တယ်။**

ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတော့ . . .

အဲဒီ **'ပဇာနာတိ'**ရောက်အောင် **'မှတ်ခိုင်းတာ'**။

*** 'သိ'အောင်လို့ 'မှတ်'ခိုင်းတာ။**

တချို့က **'မှတ်တယ်'**ဆိုတာ **'ပညတ်'**ကြီးပဲ။ **'သညာ'**ဆိုတာ **'ပညတ်'**ကြီးပဲ။ အဲဒီလိုပြောတာ လက်တွေ့ကျကျနနမလုပ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အပေါ်ယံလောက်ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

အဲဒီလိုမှတ်ပါများရင် နောက်ကျတော့ 'ပရမတ်'ကို သိသွားတယ်။

ပထမ **'ပညတ်'**သိတယ်၊ နောက် **'ပရမတ်'**ပေါက်သွားတယ်။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ-နာရင် **'နာတယ်'**၊ ကိုက်ရင် **'ကိုက်တယ်'**၊ ဖောင်းရင် **'ဖောင်းတယ်'**၊ ပိန်ရင် **'ပိန်တယ်'**။ ရှုမှတ်ပါများတော့ **'သတိ'အားကောင်းလာတယ်။** မယုံရင်မှတ်ကြည့်ပါ။ ဖိနပ်စီးတာ, ဖိနပ်ချွတ်တာကအစ။ အဲဒီလို**'ပညတ်'**ကြီးပဲလို့ ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လုပ်ကြည့်ပါ။ **'သတိ'**တွေ အားကောင်းလာတယ်။ **'သတိ'** အားကောင်းလာတော့ နောက်က **'သမာဓိ'** လိုက်လာတယ်။

'ခဏိကသမာဓိ'ကလေးတွေ လိုက်လာတယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'တွေ ပြင်းထန်လို့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးပေါ်လာရင် ရုတ်တရက် အရမ်းစွတ်ပြီး မပြင်လိုက်နဲ့။ **'ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်'** လို့ တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်လိုက်။ အဲဒီစိတ်ကိုမှတ်လိုက်ရင် ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးပျောက်သွားပြန်ရော။ ဆတ်ခနဲပြင်လိုက်လို့ရှိရင် **'စိတ်သဘောတွေ, ရုပ်သဘောတွေ'** မသိတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဆိုတာ- '**ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ**' ရဲ့ '**သဘော**' ကိုသိအောင် လုပ်တာ။ '**အရှိ**' နဲ့ '**အသိ**' ကိုက်အောင်လုပ်တာ။

စိတ်မပြန့်ဘဲ '**အရှိ**' နဲ့ '**အသိ**' ကိုက်နေတဲ့ယောဂီဟာ **တော်ရုံ ဝေဒနာကို ပြင်မပစ်နဲ့။ အဲဒီ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'** ပေါ်လာတာဟာ မိမိကို **'နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့' လာပေးတာနဲ့အတူတူပဲ။**

နာတာ, ကျဉ်တာလေးကို ကျေးဇူးတောင် တင်ရသေးတယ်။ စိတ်မပျက်နဲ့။ **နှလုံးမသွင်းတတ်ရင် စိတ်ပျက်သွားတတ်တယ်။** နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာတွေဟာ ကျေးဇူးရှင်တွေပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီအချိန်မှာ **စိတ်မပြန့်တော့ဘူး၊ စိတ်ကူးတွေ မယဉ်တော့ဘူး။**

စိတ်ထွက်တာနည်းသွားအောင် 'စိတ်'ကို 'ဝေဒနာ'နဲ့ ပြပေး ထားရတယ်။ ဒီအခါမှာ '**အရှုခံ**' နဲ့ '**ရှုဉာဏ်**' ကိုက်နေပြီး- 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်'၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်' နဲ့ တစ်နာရီလောက် အသာကလေး မှတ်သွားလို့ရတယ်။

ဝေဒနာကိုကျော်လွန်ဖို့၊ မကျော်လွန်ဖို့ဆိုတာ အဓိကမဟုတ်ဘူး နော်။ များသောအားဖြင့် **ဝေဒနာချုပ်အောင်** ရည်ရွယ်ကြတယ်။ အဲဒီလို မရည်ရွယ်ပါနဲ့တဲ့၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက ဆိုပါတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါမှာ---

၁။ ပျောက်သွားအောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရှုတာရယ်။

၂။ ဝေဒနာကို အပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြမ်းကြီးနဲ့ ရှုတာရယ်။

၃။ ဝေဒနာကို သိအောင်ရှုတာရယ်- ဆိုပြီး ရှိတယ်။

ပထမနည်းနဲ့ ဒုတိယနည်းက ပယ်ရမယ့်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာကို ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ မရှုပါနဲ့။ သူများတွေ ဝေဒနာ ကျော်သွားတယ်၊ ပျောက်သွားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကလည်း ပျောက်ချင်၊ ချုပ်ချင်တယ်။ အဲဒီစိတ်နဲ့ရှုရင် မှတ်ချက်တိုင်းမှာ ဝေဒနာပျောက်ချင်တဲ့ **'လောဘ'**ပါနေတယ်။ **ဝိပဿနာဆိုတာ 'လောဘ, ဒေါသ, မောဟ'**တွေ ပါးအောင်, **ကုန်အောင် ရှုရတာ**မဟုတ်လား။ ဒီဝေဒနာပျောက်ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ရှုနေတော့ **'လောဘ'**ဖြစ်မနေဘူးလား။

တချို့ကျတော့လည်း **'ဒေါသ'**သမားက ရှိသေးတယ်။ ဒီလောက် တောင် နာတဲ့ဟာကို အပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ **'ဒေါသ'**ကြီးနဲ့ပေါ့ဗျာ။ အဲဒီ **'ဒေါသ'**ကြီးနဲ့မရှုပါနဲ့တဲ့။ ဒါကြောင့် **'ဒေါသ'**ကြီးနဲ့ရှုရင် ရှုနည်းမှားတယ်။ **အပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြီးနဲ့ မရှုပါနဲ့**-တဲ့။

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ရှုရမလဲဆိုရင်- **ဝေဒနာကို သိအောင် ရှုရမယ်**။

ဝေဒနာကို ကျော်သွားအောင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တင်းထားတတ် တယ်။ အံတွေဘာတွေကြိတ်ပြီး တင်းထားတတ်တယ်။ **အဲဒီလိုတင်း မထားပါနဲ့**။ ထွက်လည်းမပြေးနဲ့။ သင့်တင့်ရုံကလေး သက်သောင့် သက်သာ အနေအထားလေး ထားပါတဲ့။

တတ်နိုင်သလောက်မှတ်မယ်၊ မတတ်နိုင်ရင် ပြင်မယ်လို့ **စိတ်ကို ထား**။ **တရားထိုင်တာ** အထိုင်ပြင်လို့ ဘယ်သူမှ မကဲ့ရဲ့ဘူး။ **ဒဏ်လည်း မပေးဘူး**။ **ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ထိုင်တာ**၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပြင်လို့ရတယ်။

အဲဒီတော့ ယောဂီတို့ဟာ စိတ်ကို အေးအေးထား။ **စိတ်တင်းနေရင်** ဝေဒနာရဲ့သဘောကိုမသိဘူး။ ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ရှုရင်လည်း **'လောဘ'** ပါနေလို့ တော်ရုံနဲ့မပျောက်ဘူး။ **အဲဒါကြောင့် ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်လုပ်မယ်လို့ စိတ်ကိုထားပါ**။

http://www.dhammadownload.com

*** ဝေဒနာကို တည့်တည့်ရှုတာဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် တရားရတယ်။** ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဝေဒနာရှုနည်း သုံးနည်းရှိတယ်-

၁။ ရန်သူကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်း။

၂။ ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်း။

၃။ ရန်သူကို ချော့သတ်နည်း။

လူငယ်တွေကတော့- **ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်းက ကောင်းတယ်။**

နှလုံးရောဂါရှိသူဆိုရင်- **ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်းက ကောင်းတယ်။**

ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်းဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို များများမှတ်ပြီး နောက်မှ ဝေဒနာကို ပြန်ရှုတာ။

အသက်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့- **ရန်သူကို ချော့သတ်နည်းက ကောင်းတယ်။**

ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်း-ဆိုတာ ဝေဒနာအပေါ် စိတ်ကို တည့်တည့်ထားပြီး မှတ်တာ။ နာတဲ့နေရာတည့်တည့် စိတ်ကိုထား၊ ဘေးကို ရှောင်လွှဲမချနဲ့၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်' ၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်'လို့ စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်။ အသားတွေ ဆတ်ဆတ်တုန်အောင် နာလိမ့်မယ်၊ **နာပါလေ့စေ ဆက်မှတ်ပါ။** အဲဒါတွေဟာ မိမိကို **'နိဗ္ဗာန်'** ပို့မယ့်တရားတွေ။

ဒါတွေမသိတဲ့အခါကျတော့ နာတာကြီးကို အောင့်အည်းပြီး မှတ်နေတာ- **'အတ္တကိလမထာနုယောဂ'**။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုညှဉ်းဆဲပြီးမှတ်နေတာကြီးပဲလို့ တချို့က မေးကြ၊ ပြောကြတယ်။ 'အတ္တကိလမထ' မဖြစ်ပါဘူး။ **'သတိ, ပညာ'**မပါမှ **'အတ္တကိလမထ'**ဖြစ်တာ။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားလို့ အခုဒီမှာ အပင်ပန်းခံပြီးရှုတယ်ဆိုတာ- **'သတိ, ပညာ'**နဲ့ ရှုတာ။

ခန္ဓာသဘောကိုသိအောင် စူးစိုက်တာက- **သတိ**။

ခန္ဓာသဘောကိုသိတာက- **ပညာ**။

'ပညာ'ဆိုတာ- **'သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်'**ကို ပြောတာ။ သူ့နောက်က **'သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်'**ပါတယ်။ **'ရှုစရာအာရုံ'**ပေါ်ကို **'ရှုသိစိတ်'**ကလေး တင်ပေးတာ- **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**။

ခုနတုန်းက စူးစိုက်တာက- **'သမ္မာသတိ'**။ 'သမ္မာသတိ'ဘေးမှာ- **'သမ္မာဝါယာမ'** နဲ့ **'သမ္မာသမာဓိ'** ရှိတယ်။

ကြိုးစားမှုကြောင့် အဆက်မပြတ် **စူးစိုက်နိုင်တယ်**။ 'ရုပ် နဲ့ နာမ်' အပေါ်မှာစူးစိုက်မှုကြောင့် **'တဒင်္ဂ, တဒင်္ဂ'**တည်သွားတာကို-**'သမ္မာသမာဓိ'**။

အရှည်ပြောမယ်ဆိုရင် **သမာဓိမဂ္ဂင်က သုံးပါး၊ ပညာမဂ္ဂင်က နှစ်ပါး**၊ ပေါင်းလိုက်တော့ငါးပါး၊ အဲဒါ **ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး**၊ ရှုမှတ်တိုင်းမှာ 'ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး' နဲ့ အလုပ်လုပ်နေတယ်။

'သီလမဂ္ဂင်'က ပါတော့ပါတယ်၊ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'** မရသေးရင် သီလမမြဲသေးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ **'ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး'** နဲ့ **'ဝိပဿနာဉာဏ်'** အလုပ်လုပ်နေတယ်။ **'ပဋ္ဌဂီကမဂ်'** လို့လည်း ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ 'မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း' သဘောလေးတွေသိသွားတယ်။ နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာကိုမှတ်တော့- ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို **သိတယ်**။ အဲဒါအမှန်တရား၊ 'နိဗ္ဗာန်'ရောက်မယ့်တရားပဲ။ အဲဒီ 'ဒုက္ခ'ကို မြင်ရင် **'နိဗ္ဗာန်'ရောက်မယ်**။

http://www.dhammadownload.com

*** 'ဒုက္ခ'မှ လွတ်ချင်ရင် 'ဒုက္ခ'ကို မြင်အောင်ကြည့်။**

ပဋိသန္ဓေနေတဲ့ 'ဒုက္ခ'မှ လွတ်ချင်ရင်၊ ပဋိသန္ဓေနေတဲ့ 'ဒုက္ခ'ကို မြင်အောင်ကြည့်။ အိုတဲ့ 'ဒုက္ခ'မှ လွတ်ချင်ရင်၊ အိုတဲ့ 'ဒုက္ခ'ကို မြင်အောင်ကြည့်။ နာတဲ့ 'ဒုက္ခ'မှ လွတ်ချင်ရင်၊ နာတဲ့ 'ဒုက္ခ'ကို မြင်အောင်ကြည့်။ သေတဲ့ 'ဒုက္ခ'မှ လွတ်ချင်ရင်၊ သေတဲ့ 'ဒုက္ခ'ကို မြင်အောင်ကြည့်။ ခန္ဓာ 'ဒုက္ခ'မှ လွတ်ချင်ရင်၊ ခန္ဓာ 'ဒုက္ခ'ကို မြင်အောင်ကြည့်။ **ခန္ဓာလွတ်တဲ့ 'နိဗ္ဗာန်'ကို ရောက်မယ်။**

'ဒုက္ခသစ္စာ' ဆိုတာ- **သိရမယ့်တရား။** သိရင် ပယ်နိုင်တယ်။ **'သမုဒယသစ္စာ'**တွေကို မပယ်နိုင်တာ- 'ဒုက္ခ'ကို သေသေချာချာမသိလို့ မပယ်နိုင်တာ။

'ဒုက္ခ'ကိုသိရင် (၃၁)ဘုံကို မတွယ်တာတော့ဘူး။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မတွယ်တာဘူး။

'သတိ, ပညာ'နဲ့ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ **'ခန္ဓာသဘော'**ကို သိတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ **'နှိပ်စက်တဲ့သဘော'**ကိုးလို့ သိလာတယ်။ လမ်းလျှောက်လည်း ကြာရင် **ဆင်းရဲတာပဲ**၊ ထိုင်လည်း ကြာရင် **ဆင်းရဲတာပဲ**၊ မတ်တတ်ရပ်လည်း ကြာရင် **ဆင်းရဲတာပဲ**၊ အိပ်ပြီးမှတ်လည်း ကြာရင် **ဆင်းရဲတာပဲ**။ နာတာ, ကျဉ်တာကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့မှတ်တဲ့အခါ **ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နှိပ်စက်ပါလား**-ဆိုတာ သိလာတယ်။

အခု သူတော်ကောင်းတို့ **'သစ္စာတရား'**ကို အထိုက်အလျောက် သိနေကြတယ်။ **'သစ္စာတရား'**ဆိုတာ- **အမှန်တရားတွေ**။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ညှဉ်းဆဲတယ်ဆိုတာ အမှန်အတိုင်းသိလာတယ်။ ဟောတဲ့သူရော၊ နာတဲ့သူရော အိပ်ရာဖျာကပ်ဖြစ်ပြီး ဘိတ်ဆုံးကျတော့ သေရအုံးမယ်။ အဲဒါကြောင့် **ခန္ဓာဟာ အမြဲညှဉ်းဆဲနေတာပဲ**။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းတို့ 'ဒုက္ခသဘော'ကိုသိဖို့အတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံပြီးမှတ်ပါ။ မပြင်နဲ့။ နည်းနည်းလေးနာတာနဲ့ ပြောင်းလိုက်၊ ပြင်လိုက်၊ ထပစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် 'ဒုက္ခသဘော'ကို မသိနိုင်တော့ဘူး။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'တင် မကဘဲ အသေးစိတ် အမူအရာဖြစ်တဲ့- မျက်နှာသစ်တာတို့၊ သွားတိုက်တာတို့၊ ရေသောက်တာတို့ စ,တာတွေကို မှတ်တာဟာ **'သတိ'**ကို အားကောင်းစေတယ်။ **'သတိ'** အားကောင်းတော့ **'ခဏိကသမာဓိ'** နောက်က ပါလာတယ်။

အဲဒီ **'သတိ, သမာဓိ'**နဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ 'ပညာ'က နေပြီး- **'ပြောင်း, ပြောင်း, ပြောင်း, ပြောင်း'**သွားတဲ့ 'သဘော'လေးတွေကို သိလာလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုမတည်ဆောက်ဘဲနဲ့၊ **'သတိ,သမာဓိ'** တစ်ပြားသားမှမရှိဘဲနဲ့ စာအုပ်တွေ ဘယ်လောက်ဖတ်ဖတ်၊ ပိဋကတ်သုံးပုံကုန်အောင်ပဲဖတ်ဖတ်- **'အနိစ္စ'**ကို ကျကျနနမမြင်နိုင်ဘူး။

အခုလို ရှုမှတ်နေတဲ့အခါကျတော့ **'သတိ'** အားကောင်းတယ်၊ **'ခဏိကသမာဓိ'**တွေ နောက်ကပါလာတယ်။ ပါလာတဲ့အခါကျတော့ **'အာရုံတွေ'** ပြောင်း, ပြောင်းသွားတာကို သိလာတဲ့အတွက် . . .

'သဗ္ဗေသင်္ခါရာအနိစ္စာ'- ဘယ်ဟာမှ မမြဲပါလား ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိတယ်၊ နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်လာတယ်။

'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'ရမယ့် 'ပညာ'က အဓိကအားဖြင့်- **အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ**။ ဒါကြောင့် 'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ' သဘောကိုသိဖို့အတွက် သူတော်ကောင်းတို့ မှတ်နေရတာမဟုတ်လား။

http://www.dhammadownload.com

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းကို **ယုံယုံကြည်ကြည် ရှုမှတ်ကြ၊ မှန်လွန်းအားကြီးလို့**။ တကယ်မှန်တဲ့နည်း၊ တကယ်ရမယ့်နည်း။ **'နိဗ္ဗာန်'**ရမယ့်နည်းပဲ။

(၁) ပထမပြောမှာက ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'--

ဣရိယာပုထ်ကို ကြာကြာထိုင်ပေးရတယ်၊ ကြာကြာရပ်ပေးရတယ်။ ကြာကြာကို ကြိုးစားပေးရတယ်။ မထိုင်ချင်လည်း ထိုင်၊ မရပ်ချင်လည်း ရပ်၊ မလျှောက်ချင်လည်း လျှောက်။ **'ဒုက္ခသစ္စာ'ကို သိအောင်လို့**။ သိသင့်သိထိုက်တဲ့တရားကို များများသိရင်၊ ပယ်သင့်ပယ်ထိုက်တဲ့တရားကို များများပယ်နိုင်တယ်။ **အစွမ်းကုန်သိရင်၊ အစွမ်းကုန်ပယ်နိုင်တယ်**။

ဣရိယာပုထ်ကြောင့် နာကျဉ်ကိုက်ခဲလာတာကို စိတ်လည်းမညစ်နဲ့၊ စိတ်လည်းမပျက်နဲ့၊ ဒီလောက်နာကျဉ်ကိုက်ခဲ ဆင်းရဲနေတာဟာ **တရားမှ ဟုတ်ပါ့မလား၊ လမ်းစဉ်များ မှားနေပြီလား**။ သံသယမဖြစ်နဲ့၊ **လမ်းစဉ်မှန်တယ် သူတော်ကောင်းတို့ . . .**။

အဲဒါကြောင့် ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'** ကို ကြိုးစားပြီးမှတ်ပါ။ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ-

- 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို **ဆူးထွင်ပစ်သလို** မှတ်ရမယ်။
- 'သုခဝေဒနာ'ကို **ဒုက္ခလို့မြင်အောင်** ရှုမှတ်ရမယ်။
- 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကို **အနိစ္စလို့မြင်အောင်** ရှုမှတ်ရမယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို သိအောင်ရှုပါ။ သိအောင်ဆိုတာ- နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာဟာ **အပေါ်ယံကလေးက နာတာလား၊ အသားထဲက နာတာလား၊ အကြောထဲက နာတာလား၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ ခိုက်အောင်နာတာလား**။ စိတ်အေးအေးထားပြီး လေးလေးမှန်မှန် **သည်းခံပြီးတော့မှတ်ပါ**။

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဆုံးမှာ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို **ဆူးထွင်ပစ်သလိုရှုမှတ်ပါ။**

မှတ်ရင်းနဲ့ တိုးပြီးနာလာတတ်တယ်။ ကိုယ်က ဣရိယာပုထ်ကြာကြာထိုင်ထားတာဆိုတော့ နာမှာပဲ။ ဝေဒနာဟာ မြဲနေတဲ့'**နိစ္စ**'တရားမဟုတ်ဘူး။ မမြဲတဲ့'**အနိစ္စ**'တရား။ မှတ်ခါစမှာတော့ တောက်လျှောက်နာနေတယ်လို့ ဒီလိုထင်တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ '**သတိ,သမာဓိ**' အားမှ မကောင်းသေးတာ။ ဝေဒနာဆိုတာ တစ်တောင့်တည်း သံချောင်းကြီးလို အတောင့်လိုက်ကြီး ပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။

ဝေဒနာဟာ မီးလုံးများလိုပေါ့-

'မီးလုံး'တွေကို ပကတိမျက်စိနဲ့ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် တောက်လျှောက်လင်းနေတယ်လို့ထင်ရတယ်။ လျှပ်စစ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ တရစပ်ကြီးလင်းနေတာမဟုတ်ဘူးလို့သိတယ်။ လင်းလိုက်မှိတ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေပေမယ့် မြန်လွန်းအားကြီးတော့ တောက်လျှောက်လင်းနေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။

ဝေဒနာဟာ ပန်ကာလည်သလိုပေါ့-

'ပန်ကာ'တွေလည်နေတဲ့အခါ မွတ်နေတာပဲဆိုပေမယ့် ကြားထဲမှာ ဟာတာတွေရှိပါသေးတယ်။ 'ဒလက်' တွေဟာ သူ့ဟာသူ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားမှာ ခြားခြားသွားတာ။ ဒါပေမဲ့ မြန်လွန်းတဲ့အခါကျတော့ အကြားအလပ်ကို မမြင်ရဘူး။ တစ်ပိန်းထဲချည်းထင်ရတယ်။

ဝေဒနာဟာ ညဘက်မှာ မီးတုတ်ကိုင်ပြီး ယမ်းနေသလိုပေါ့-

ခပ်ဝေးဝေးမှာ 'မီးတုတ်'ကိုင်ပြီး ယမ်းလို့ရှိရင် 'မီးကွင်း' ကြီးကို မြင်ရတယ်။ တကယ့်တကယ်တော့ 'မီးကွင်း' ကြီး မဟုတ်ပါဘူး၊ 'မီးတုတ်' က ဟိုသွားလိုက် သည်သွားလိုက်ဖြစ်နေတာမဟုတ်လား။ မြန်လွန်းတော့ 'မီးကွင်း'ကြီးကို မြင်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ ဥပမာတွေလိုပဲ သူတော်ကောင်းတို့။ ကိုယ်က **'သတိ,သမာဓိ'** အားမကောင်းသေးတဲ့အခါကျတော့ တစ်နာရီ, နှစ်နာရီတောက်လျှောက် နာနေတယ်။ နာတာမပျောက်ဘူး။ ဒီလိုထင်ရတယ်။ အမှန်မှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ **'နာလိုက်, ပျောက်လိုက်'** နောက်တစ်ခါ **'ပြန်နာလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်'**။

အဲဒီလို နာတဲ့အပေါ်ကို မရှုနိုင်တဲ့အခါ မှတ်စိတ်တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားပြီး **နာတဲ့စိတ်က တိုးလာတယ်။** အဲဒီတော့ မှတ်စိတ်က ဘယ်လိုမှ မမှတ်နိုင်တော့ဘူး။ နာတဲ့အပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှ မရှုမှတ်နိုင် တော့- ငါနာတယ်၊ ငါ့ဒူးခေါင်းကြီးနာတယ်၊ ငါ့ပေါင်ကြီးနာတယ်၊ အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်သွားရော။

'ဒိဋ္ဌိ'တွေရော၊ 'တဏှာ'တွေရော၊ 'ဒေါသ'တွေရော အကုန် ဖြစ်တော့တာပဲ။

နာစရာရှိရင် နာမှာပဲ၊ ကိုက်စရာရှိရင် ကိုက်မှာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဟာ နာဖို့, ကိုက်ဖို့၊ အမျိုးမျိုးရောဂါဝေဒနာတွေ နှိပ်စက်ခံဖို့ဖြစ်လာတာ။ **ဒုက္ခခံဖို့ဖြစ်လာတဲ့ခန္ဓာကြီး။**

တရားလိုက်စားတဲ့အခါကျတော့ မသေခင်ကတည်းက **နှိပ်စက်နေ တာပဲလို့ သိတယ်။** အဲဒီလို နှိပ်စက်တာတွေမြင်ရတဲ့အခါကျမှ- **တော်တော့်ကို နှိပ်စက်ပါလား၊ 'ပြောင်း, ပြောင်း'နေပါလား၊ မနှိပ်စက်အောင် တားလို့ ဆီးလို့လည်းမရဘူး။**

တချို့ကျတော့ တော်တော့်ကိုနှိပ်စက်တာပဲ။ မျက်ရည်ကျလောက် အောင် နှိပ်စက်တာပဲလို့- **'ဒုက္ခလက္ခဏာ'** ထင်ရှားတယ်။ တချို့ကျတော့ **'ပြောင်း, ပြောင်း'**နေတဲ့- **'အနိစ္စလက္ခဏာ'** ထင်ရှားတယ်။ တချို့

http://www.dhammadownload.com

ကျတော့လည်း ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလိုမဖြစ်ပါလား၊ အစိုးမရတဲ့သဘောပဲ၊ သူ့သဘောသူဆောင်နေတာပဲလို့- **'အနတ္တလက္ခဏာ'** ထင်ရှားတယ်။

များသောအားဖြင့် 'အနိစ္စလက္ခဏာ' ထင်ရှားတယ်။ အားထုတ်တာချင်းတူပေမယ့် တရားမြင်တာချင်း မတူကြဘူး။

(၂) ဒုတိယက တရားရှုမှတ်ခါမှ ဖြစ်တဲ့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'---

တရားမမှတ်ခင်တုန်းက မဖြစ်ဘူး၊ တရားရှုမှတ်ခါစမှ ဖြစ်လာတာ၊ အမှန်ကတော့ တရားမမှတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတာပဲ။ တရားမရှုမှတ်ခင်တုန်းက အာရုံတွေက ပြားနေတော့မသိဘူး။ တရားမှတ်တဲ့အခါမှာ **'သမာဓိ'**ကလေး ရလာတော့ နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာတွေ ပိုပြီးထင်ရှားလာတယ်။

တရားရှုမှတ်ခါမှ ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေဖြစ်လာရင်- တရားနဲ့မတည့်ဘူးနဲ့တူတယ်၊ တရားမှတ်လို့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး အားမလျှော့နဲ့။ မတည့်ရင် ပိုကြိုးစားရမယ်။ ဒီတရားအားထုတ်မှ **အို, နာ, သေ** လွတ်တဲ့နေရာရောက်မှာ။ တရားနဲ့မတည့်ဘူးဆိုပြီး ကိုယ်က တော်လိုက်မယ်၊ လျှော့လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီလိုပဲ သံသရာကြီးမှာ ဆက်လည်သွားမှာပဲ။

တရားဝင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ **'ကုသိုလ်'**တွေလည်းပါသွားတယ်၊ ရှုမှတ်တဲ့ **'ဉာဏ်'**တွေလည်း ပါသွားတယ်။ ဝေဒနာခံစားရတဲ့အခါမှာ **ရှုတတ်မှတ်တတ်သွားတယ်။**

အိုချိန်တန် **အိုမှာပဲ**၊ နာချိန်တန် **နာမှာပဲ**၊ သေချိန်တန် **သေမှာပဲ။**

အဲဒီတော့ တရားဝင်မှ ဝေဒနာဖြစ်လာရင်လည်း သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပေးပါ။ တစ်ချိန်ချိန်ကျရင် ဒီလိုဝေဒနာ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်မှာပဲ။ တရားရှုမှတ်တတ်တဲ့အခါကျတော့ **တရားအမှတ်နဲ့သေလို့ ရတယ်**။ စိတ်ချလက်ချသေရလို့ **အပါယ်မကျနိုင်ဘူး**။ မရှုတတ်, မမှတ်တတ်တဲ့အခါကျတော့ 'သောက, ပရိဒေဝ'တွေဖြစ်ပြီး သေလို့ရှိရင် အပါယ်ရောက်ဖို့ များတာပဲ။

(၃) တတိယက တရားအားမထုတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတဲ့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ' ----

အနာရောဂါတွေဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်တယ်။ **'ဝဋ်ကြွေး'** ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အနာရောဂါတွေရှိတယ်။ အတိတ်ကပါလာတဲ့ **'ကံ'**ကြောင့်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ **'ဉာဏ်, ဝီရိယ'**မရှိလို့ ရောဂါတွေဖြစ်တယ်။

အဲဒီရောဂါဝေဒနာတွေဟာ တရားအားမထုတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတာ။ တရားအားထုတ်တော့ အဲဒါကြီးက ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလို ရောဂါဝေဒနာကြီးက အရမ်းပြင်းထန်နေလို့ရှိရင် သူ့ကို အသာခဏ လွှဲထားလိုက်။ ကိုယ်မှတ်နေကျပင်တိုင်**အာရုံ**ကို တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ပေးရမယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဝေဒနာတိုက်ခိုက်နည်းထဲက **'ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်း'**မှာ- ရန်သူက အင်အားကောင်းနေပြီး ကိုယ့်ဘက်ကအင်အားနည်းနေရင် ခဏပုန်းအောင်းနေပြီးမှ ရန်သူအငိုက်မှာ ထွက်တိုက်ရတယ်။

ဝေဒနာက အရမ်းပြင်းထန်နေတယ်၊ ကိုယ်က မရှုမမှတ်နိုင်ဘူး။ **'သတိ, သမာဓိ'**က အားနည်းနေပြီး ဒီဝေဒနာကို ရင်ဆိုင်မတိုက်နိုင်ဘူး ဆိုရင် ဝေဒနာကိုလွှဲပြီးတော့ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'တို့ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'တို့မှတ်၊ ဝေဒနာအားနည်းသွားတဲ့အခါကျမှ ဝေဒနာကို ပြန်ရှု။ ဒါ ချုံခို တိုက်ခိုက်တဲ့နည်း။

http://www.dhammadownload.com

ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့နည်း ရှိတယ်။ ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်း ရှိတယ်၊ ရန်သူကိုချော့သတ်နည်း ရှိတယ်။ **ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်းကျတော့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို တည့်တည့်ရှုမှတ်တဲ့နည်း**။ အဲဒါက မြန်မြန်ဆန်ဆန် တရားရနိုင်တယ်။

ရန်သူကို ချော့သတ်တဲ့နည်း ဆိုတာကတော့ အင်မတန်အသက်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဘယ်လိုမှ ဝေဒနာကို ရင်မဆိုင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဆိုရင်တော့ တစ်ခုခုကို မှတ်နေရတယ်။ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ပဲဖြစ်ဖြစ် အကြာကြီး မှတ်ပြီးတော့မှ ဝေဒနာကိုပြန်မှတ်။ တရားရှုမှတ်ရင်း ပျောက်သွားတာလည်းရှိတယ်။ တကယ်လို့မပျောက်ဘူးဆိုရင်လည်း တရားနဲ့သေလို့ရတယ်။

ရောဂါပျောက်အောင်လို့ တရားမှတ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တော်တော်ကြာ ရည်ရွယ်ချက် လွဲသွားအုံးမယ်။ **ကိလေသာရောဂါ ပျောက်အောင်ပော့လို့** ပြောရင်တော့ မှန်တယ်။ သမားရိုးကျရောဂါကတော့ ပျောက်ချင်လည်းပျောက်မယ်၊ မပျောက်ချင်ရင်လည်း မပျောက်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကိလေသာရောဂါကတော့ ပျောက်မှာကျိန်းသေပဲ။

စိတ်ရှည်ဇွဲသန် သည်းညည်းခံ ပြုရန်သာသနာ- ဆိုတဲ့အတိုင်း အဇ္ဈတ္တသာသနာပြုဖို့ အရေးကြီးတယ်။ **အဇ္ဈတ္တသာသနာဆိုတာ** 'ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' ရအောင် ကြိုးစားတာပဲ။ **အဲဒါ သာသနာပြုတာ**။

သာသနာဆိုတာ- အဆုံးအမ။ **ပြုတယ်ဆိုတာ-** လိုက်နာတာ။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း လိုက်နာပြုကျင့်တာကို သာသနာပြုတယ်လို့ခေါ်တာ။ သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ- **ပရိယတ်, ပဋိပတ်,**

http://www.dhammadownload.com

ပဋိဝေဓ သာသနာပြုတာ။ သီလသာသနာ၊ သမာဓိသာသနာ၊ ပညာသာသနာ။

စာသင်တာ၊ တရားအားထုတ်တာတွေဟာ သာသနာပြုနေတာပဲ။ မိမိရဲ့ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရအောင်လုပ်နေတာဟာ သာသနာပြုနေတာပဲ။

မူးတာ, ယားတာ, စူးတာ, အောင့်တာတွေက 'ဒုက္ခဝေဒနာ' တွေပဲ။ နာမည်အနေနဲ့ ဘယ်လိုပဲပြောပြော- ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေ၊ ခံစားတဲ့သဘောတွေ။ အဲဒါတွေ အကုန်လုံးဟာ 'အရှုခံ'တွေချည်းပဲ။

ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာက- ဒုက္ခသစ္စာ။ ဖြစ်တဲ့အတိုင်းမှတ်နေတာက- မဂ္ဂသစ္စာ။ တရားရှုမှတ်တိုင်းမှာ 'သစ္စာလေးပါး' ပါသွားတယ်။

ဝေဒနာဆိုတာကလည်း ရုပ်နဲ့ပေါင်းနေတာပဲ။ ဝေဒနာထင်ရှားလို့ ဝေဒနာလို့ပြောလိုက်တာ။ ခန္ဓာငါးပါး အကုန်ပါတာပဲ။ အဲဒီပေါ်ပေါ် လာတဲ့ 'အရှုခံ' တွေဟာ 'ဒုက္ခသစ္စာ'တွေချည်းပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက 'ဓမ္မစကြာ'မှာ 'ဒုက္ခသစ္စာ' ထင်ရှားအောင် လွယ်ရာကနေ ခက်ရာကို- ဇာတိပိဒုက္ခာ, ဇရာပိဒုက္ခာ, ဗျာဓိပိဒုက္ခော, မရဏမ္ပိဒုက္ခံ, အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော, ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော, ယမ္ပိစ္ဆံနလဘတိ, တမ္ပိဒုက္ခံ- အဲဒါပြီးမှ နောက်ပိတ်ဆုံးမှာ 'သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ'လို့ ဟောတယ်။

'ခန္ဓာ'ရလို့ ဒီ'ဒုက္ခ'တွေ့ရတာကိုးလို့ မြင်လိုက်ရင် 'ဒုက္ခသစ္စာ' ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ညစ်တယ်လို့ထင်လိုက်ရင် 'သမုဒယသစ္စာ' ဖြစ်သွားတယ်။

'ခန္ဓာ'ရလို့- အိုရတယ်, နာရတယ်, သေရတယ်, မချစ်မနှစ်သက်တဲ့ သူနဲ့ ပေါင်းရတယ်, ချစ်ခင်နှစ်သက်တဲ့သူတွေနဲ့ ကွေကွင်းရတယ်ဆိုတော့

http://www.dhammadownload.com

'ဒုက္ခ'ပေါ့။ အကြမ်းအားဖြင့် အဲဒီ'ဒုက္ခ'တွေကို မြင်လို့ရှိရင် 'ခန္ဓာကြီးရဲ့ ဒုက္ခ'ကို မြင်လာတယ်။

အပါယ်လေးပါးမကျအောင် 'ဒုက္ခသစ္စာ'ကို သိဖို့ရာ- ဝေဒနာက အများသုံးသိနိုင်တယ်။

* 'ဒုက္ခဝေဒနာ' ကို ဆူးထွင်ပစ်သလို ရှုမှတ်နိုင်ရမယ်။

* ဆိုလိုတာက-'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကိုလွှမ်းမိုးအောင် မှတ်နိုင်ရမယ်။

နာကျဉ်ကိုက်ခဲတဲ့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်နိုင်ဖို့ အတွက် ပထမဆုံး-'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို သည်းညည်းခံမယ်လို့ နှလုံးသွင်း လိုက်ပါ။

ဒီ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'တွေ နာကျဉ်ကိုက်ခဲလာတာ 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်'ရဖို့ 'အရှူခံ'တွေ ထင်ရှားလာတာပဲလို့ နှလုံးသွင်း လိုက်။ နှလုံးသွင်းတည့်သွားရင် 'ပညာ'ဖြစ်တယ်။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတယ်-

ဝေဒနာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့ရတာပဲလို့ နှလုံးသွင်း လိုက်ပါ။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ဟာ 'အရှူခံ'တွေ ထင်ရှားတယ်။ ရှုမှတ်လိုက်လို့ရှိရင် 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'တွေ ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သည်းခံပြီးရှုမှတ်ရင် 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' ရနိုင်တယ်ဆိုပြီး စိတ်အေးအေးလေးထား မှတ်။

အပေါ်ယံလေးက နာတာလား၊ အသားထဲက နာတာလား၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီခိုက်အောင်နာတာလား ဆိုတဲ့ 'နာတဲ့သဘော' လေးကို သိအောင်မှတ်ရမယ်။ သိတာ- ဉာဏ်, အမောဟ, ဝိဇ္ဇာ။

'ဉာဏ်, ပညာ'နဲ့မှ 'နိဗ္ဗာန်'ကို သွားလို့ရတယ်။ 'တံ'နဲ့လည်း သွားလို့မရဘူး၊ 'စျာန်'နဲ့လည်း သွားလို့မရဘူး။ ကိလေသာတွေပါးအောင်

http://www.dhammadownload.com

ကုန်အောင်လုပ်တဲ့ **'ဉာဏ်'**နဲ့ သွားရတယ်။ **'ဉာဏ်ပညာ'**ရဖို့ဆိုတာ **'အရှုခံ'**ကို **'ရှုဉာဏ်'**နဲ့ **မှတ်တော့မှရတာ။**

* မှတ်တယ်ဆိုတာ- **သိအောင်လုပ်တာ။**

ဒါကြောင့် နာတာပေါ်လာရင်- 'နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်' လို့ သည်းညည်းခံပြီး လေးလေးမှန်မှန်မှတ်ပါ။ ကြောက်ပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ်၊ ပျာလောင်ခတ်ပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် အရမ်းမှတ်မပစ်လိုက်နဲ့။ ဒီနာကျဉ်ကိုက် ခဲတဲ့ ဆင်းရဲဟာ အပါယ်လေးပါးကျတဲ့ ဆင်းရဲလောက် မဆိုးသေးပါဘူး။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက-**ဆင်းရဲကြီးကို ကြောက်ရင်၊ ဆင်းရဲလေးတွေကို ကြိုးစား၍သည်းခံပါ**-တဲ့။

ဆင်းရဲကြီးဆိုတာ အပါယ်လေးပါးဆင်းရဲကိုပြောတာ။ ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါး ကျသွားရင် ပြန်တက်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။

သူတော်ကောင်းတို့အနေနဲ့ အခုလက်ရှိဘဝမှာ လလောက်, နှစ်လောက် ကြိုးစားပြီး တရားရှုမှတ်လိုက်ရင် အဲဒီငရဲက လွတ်နိုင်တယ်။ မချိမဆံ့ခံရမယ့် ဆင်းရဲကြီးကို ဒီမှာ တစ်နှစ်လောက် ဆင်းရဲခံပြီး အားထုတ်လိုက်ရင် လွတ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတော့- **အခုဆင်းရဲကလေး လောက်ကိုသည်းခံပြီး ကြိုးစားရှုမှတ်သင့်တယ်။**

ကျေးဇူးတော်ရှင် သဒ္ဓမ္မရံသီဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ **'ဓမ္မပဒေသာ'** စာအုပ်ထဲမှာ ညွှန်ကြားထားတာ- ဝေဒနာကိုရှုတဲ့အခါမှာ-

၁။ ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ မရှုပါနဲ့။

၂။ အပြတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြမ်းကြီးနဲ့လည်း မရှုပါနဲ့။

၃။ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်ရှုမှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့နည်း (၃)နည်းက-

၁။ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်း-

ဝေဒနာကို တည့်တည့်ရှုမှတ်တာကို 'ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်း' လို့ ခေါ်တယ်။

၂။ ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်း-

ဝေဒနာက အရမ်းအားကောင်းနေလို့ မတတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ မိမိမှတ်နေကျ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ပြန်မှတ်ပြီးတော့ ဝေဒနာ အားနည်းသွားတဲ့အခါကျမှ ဝေဒနာကို တစ်ဖန် ပြန်ရှုတဲ့နည်းကို 'ချုံခိုတိုက်ခိုက်'နည်းလို့ခေါ်တယ်။

၃။ ရန်သူကိုချော့သတ်နည်း-

ဝေဒနာကို မရှုမှတ်သေးဘဲ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားအာရုံတစ်ခုခုကို အကြာကြီး ရှုမှတ်နေပြီး ဝေဒနာ အားနည်းသွားတော့မှ ဝေဒနာကိုရှုတဲ့နည်းကို 'ရန်သူကိုချော့သတ်နည်း'လို့ ခေါ်တယ်။

အခု ဒီမှာ ဝေဒနာသုံးမျိုးဖြစ်တဲ့ '**ဒုက္ခဝေဒနာ, သုခဝေဒနာ, ဥပေက္ခာဝေဒနာ**'တို့ကို သဒ္ဓမ္မရံသီဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ရှုမှတ်ပုံနည်းတွေကို ပြောပါမယ်။

(က) 'ဒုက္ခဝေဒနာ'တွေပေါ်လာရင် အဲဒီဝေဒနာကို-**ဆူးငြောင့်ကိုထွင်ပစ်သလို၊ နုတ်ပစ်သလိုသဘောမျိုးရောက်အောင်** ရှုမှတ်ပါတဲ့။

(ခ) 'သုခဝေဒနာ'ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် အဲဒီဝေဒနာကို-'ဒုက္ခ'လို့ ထင်အောင် ရှုပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) **'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'**ပေါ်ရင် အဲဒီဝေဒနာကို-**'အနိစ္စ'**လို့ မြင်အောင် ရှုပါတဲ့။ ။ ဝေဒနာရှုနည်းချဉ်းပါပဲ။

'သတိပဋ္ဌာနသုတ်'မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာက----

- **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ဖြစ်ရင် **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ဖြစ်မှန်းသိ။

- **'ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု'**ဖြစ်ရင် **'ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု'**ဖြစ်တယ်လို့သိ။

အဲဒါကိုယောဂီများအလွယ်တကူသိအောင်လို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက **'အဋ္ဌကထာ'**သဘောမျိုး ထပ်ချဲ့ပြီးတော့- မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ အများရှုတတ်အောင် ပြန်ရှင်းပြတာပဲ။

'ဒုက္ခဝေဒနာ' ဖြစ်တဲ့ **'ဆင်းရဲခံစားမှု'**ဟာ **'အရှုခံ'**တရားပဲ။

နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာတွေကို အကုန်လုံးရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါ **'ဝိပဿနာဉာဏ်'**တွေ လာပေးတာပဲ။

ဧဟိပဿိကော။ ။**ဧဟိ**-လာပါတဲ့။ **ပဿ**- ကျုပ်ကို ရှုပါတဲ့။

'နာတဲ့သဘော'လေးက ယောဂီတို့ရဲ့**'မှတ်စိတ်'**ကို ခေါ်တယ်။ ကျုပ်နာနေတယ်၊ ရှုမှတ်ပါတဲ့။ အဲဒီလို **တရားကခေါ်တိုင်း လိုက်မယ်** ဆိုရင် ယောဂီတို့ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်'**ရောက်မယ်။

ဝိပဿနာနည်းနဲ့ ပြောတဲ့အခါကျတော့- ခန္ဓာကိုယ်တွင်း တရားတွေက ခေါ်ပါတယ်တဲ့။ နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ, ဝမ်းသာတာ, ဝမ်းနည်းတာ။ အမျိုးမျိုးသော **'အရှုခံတရား'**တွေက ယောဂီတို့ရဲ့ **'မှတ်စိတ်'**ကို၊ **'သတိ, ပညာ'**ကိုခေါ်နေတာပဲ။ လာပါ၊ ကျုပ်ကို ရှုပါတဲ့။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ- **'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ'** ပြုတ်အောင်လုပ်တာ။ နောက်တစ်ဆင့် - **'တဏှာ'** ပြုတ်အောင်၊ **'အဝိဇ္ဇာ'** ပြုတ်အောင်။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ များသောအားဖြင့် 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ သဿတဒိဋ္ဌိ'များတယ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ 'ပထမ'ကတော့ 'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ'ကို ကြားဖူးနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မှတ်ကောင်းတဲ့ သဘောလေးဖြစ်လာရင်၊ ဝမ်းသာသလိုဖြစ်လာရင် အဲဒါကို မမှတ်တော့ဘဲ- ငါမှတ်လို့သိပ်ကောင်းတာပဲ ဖြစ်သွားရော။

ချမ်းသာတာကို 'ငါ' လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။

ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ 'သုခဝေဒနာ' မဟုတ်လား၊ 'သုခဝေဒနာ'ကို 'ငါ'လုပ်လိုက်တော့ 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ'ဖြစ်သွားတယ်။

'သက္ကာယ'ဆိုတာ- 'ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ'ကို ပြောတာ။ အဲဒါကို 'ငါ'သွားလုပ်လိုက်လို့ရှိရင် 'ဒိဋ္ဌိ' ဖြစ်သွားရော။

ဒါကြောင့်မို့ 'ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်း' ရှုမှတ်ပါဆိုတာ- 'ဒိဋ္ဌိ' မကပ်အောင်လို့ ရှုမှတ်ခိုင်းတာ။ ဝမ်းသာတာ, ဝမ်းနည်းတာကအစ အကုန်ရှုမှတ်ရမှာပဲ။

ကိုယ်မှာ ချမ်းသာတာက- သုခဝေဒနာ။

စိတ်မှာ ချမ်းသာတာကျတော့- သောမနဿဝေဒနာ။

ကိုယ်မှာ ဆင်းရဲတာက- ဒုက္ခဝေဒနာ။

စိတ်မှာဆင်းရဲတာကျတော့- ဒေါမနဿဝေဒနာ။

'ဝေဒနာ'လည်း 'စိတ်'နဲ့တွဲတာပဲ။ 'သတိ'လည်း 'စိတ်'နဲ့တွဲတာပဲ။ 'သမာဓိ'လည်း 'စိတ်'နဲ့တွဲတာပဲ။ 'စိတ်'မပါတဲ့ဟာ မရှိဘူး။

သတိတို့၊ ပညာတို့၊ ဝေဒနာတို့၊ သညာတို့။ ဒါတွေဟာ 'စေတသိက်'တွေ။ 'စိတ်' နဲ့တွဲဖြစ်တာချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ 'စိတ်'ကို 'ငါ' သွားလုပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ရဲ့ သဘောက **'ဆင်းရဲခံစားမှု'**။ ကျန်းမာနေတဲ့ ယောဂီများကျတော့- **'ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့နည်း'**ပဲ ကောင်းတယ်။ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို တည့်တည့်သာမှတ်။**

အဲဒီလို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်းနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို ဘယ်လိုရှုမှတ်ရမလဲဆိုတော့- ဆူးတွေ ပြောင့်တွေစူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီဆူးကိုထွင်ပြီးမှ လမ်းသွားရတာ အဆင်ပြေတယ်။ **ဆူးတွေ, ပြောင့်တွေ ပယ်နုတ်ပစ်သလိုသဘောမျိုး ရှုမှတ်ပါတဲ့။**

ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲနာပါစေ၊ ပထမစူးနေတဲ့ ဆူးတွေကို အောင့်အည်းသည်းခံပြီး ဆူးတွေကုန်သွားတဲ့အထိ ထွင်ပစ်ရမယ်။

*** ပေါ်လာတဲ့'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကိုလွှမ်းမိုးအောင် ရှုမှတ်နိုင်ရမယ်။**

'စိတ်'ကို အေးအေးဆေးဆေးထားမှ- ပေါ်လာတဲ့ **'သဘော'**ကို သေသေချာချာမှတ်နိုင်တယ်။ **'သဘော'**ကိုသိမှ **'ပညာ'**ဖြစ်တယ်။ **'စိတ်'**ကို ချမ်းချမ်းသာသာထားမှ **'သမာဓိ'**ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ**'သမာဓိ'**နဲ့ ဒီတရား ရှုမှတ်လို့ ရလာတဲ့ **'တီရဏပရိညာ'**နဲ့ ပေါင်းလိုက်ရင် ဟိုဘက်မှာ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'**ရတယ်။

အဲဒီလို **'စိတ်'**ကို ချမ်းချမ်းသာသာ၊ အေးအေးဆေးဆေးထားပြီး တရားရှုမှတ်လို့ရှိရင် **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို မကြောက်တော့ဘူး။

နာကျဉ်ကိုက်ခဲတဲ့ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ဟာ ဝုန်းဒိုင်းဆိုပြီး ချက်ချင်း အကြီးအကျယ်နာတာမဟုတ်ဘူး။ ပထမဆုံးနည်းနည်းလေး နာလာတယ်။ **အဲဒီလို ခပ်မှိန်မှိန်လေးနဲ့ နည်းနည်းလေး စ,နာလာကတည်းက မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။** နည်းနည်းကလေးကစပြီး မှတ်သွားလို့ရှိရင် နောက် နာတာများလာတော့လည်း မှတ်နိုင်သွားရော။

http://www.dhammadownload.com

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကလေးက ကျုပ်လာပြီဆိုပြီး နည်းနည်းကလေး ပြောနေတယ်။ အဲဒါကိုမကြည့်ဘဲ အကြီးအကျယ်နာလာမှ ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ကြောက်လန့်သွားတတ်တယ်။ မနိုင်တော့ဘူးဖြစ်သွားတတ်တယ်။ **ဒါကြောင့် နည်းနည်းကလေး စ,နာလာကတည်းက တွဲမှတ်သွား။** အဲဒီလိုမှတ်သွားလို့ရှိရင် သူကနည်းနည်းတိုးတယ်၊ တိုးလာတာကို သိတယ်။ **အသိ, ဉာဏ်, ပညာ ပါတိုးလာတယ်။**

နည်းနည်းနာရာကနေမှတ်ရင်း, မှတ်ရင်း တိုးပြီး နာလာလိုက်၊ လျော့သွားလိုက်နဲ့ ဝေဒနာရဲ့ **'ပြောင်း, ပြောင်း'**သွားတာတွေ ထင်ရှားလာတယ်။ **'နှိပ်စက်တဲ့သဘော'**တွေလည်း ထင်ရှားလာတယ်။

*** 'အနိစ္စ'ရော၊ 'ဒုက္ခ'ရော တွဲမြင်လာတယ်။**

ရှုတတ် မှတ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းနေတော့ ဒီနာတာကိုလည်း မှတ်တယ်၊ မှတ်စိတ်ကလည်း အရသာရှိနေတယ်။ **ဓမ္မရသကို ပြောတာနော်။** နာတာက နာတာပဲ၊ အရသာရှိတာက အရသာရှိတာပဲ။ နာတာကတော့ နာတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မှတ်လို့ကောင်းနေတယ်။ အဲဒီလို သဘောမျိုးဖြစ်အောင် နာတာကို များများမှတ်ရင်ရတယ်။

တရားအရသာရလာရင် 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို မကြောက်ဘူး။ မကြောက်နဲ့သူတော်ကောင်းတို့။ အလေ့အကျင့်ရအောင်သာလုပ်။

အဲဒီလိုရှုမှတ်ပါများတော့ နာတာကိုလည်းသိတယ်။ ဘယ်လောက်အထိနာသလဲဆိုတော့ ခြေတွေ, လက်တွေ နာလွန်းလို့ ဆတ်-ဆတ်-ဆတ်နဲ့ တုန်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ **မှတ်ရတာစိတ်ထဲမှာ အရသာရှိနေတယ်။**

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်'၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်'၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်'။ အဲဒီလို မှတ်စိတ်ဟာ တန်းပြီး သွားနေတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါကျတော့ **တရားမှတ်ရတာဟာ အရှိန်ရလာတယ်၊** တရားက အရှိန်ရလာတော့ ခုနက **စိတ်အေးအေးထားတာနဲ့၊ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာထားတာက** အထောက်အကူရလာတယ်။

ရုပ်ကြီးကတော့ တော်တော့်ကို နာနေတာပဲ။ မချိမဆံ့နာနေတာပဲ၊ **နာပေမယ့်လို့ မှတ်လို့ကောင်းနေတယ်။** ကားစီးတဲ့အခါ ဆိုဖာခုံပေါ်မှာ ထိုင်ပြီးတော့ 'ငြိမ့်-ငြိမ့်၊ ငြိမ့်-ငြိမ့်'နဲ့ အရသာရှိနေသလိုမျိုးဖြစ်နေတယ်။ ကားစီးလို့ ငြိမ့်တဲ့အရသာထက်ကောင်းတယ်။ ကားစီးတာကမှ ကြောက်ရသေးတယ်၊ တရားထိုင်တာက ဝမ်းသာပြီးနေရတယ်။ ခုအချိန်သေသွားရင် ကောင်းသောသေခြင်းနဲ့သေရတယ်။ နောက်ဘဝမှာကောင်းတဲ့နေရာ ရောက်မယ်။

တစ်ဖက်က **မှတ်လို့ကောင်းတာကသပ်သပ်၊** တစ်ဖက်က **နာတာကသပ်သပ်** ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခုစီကွဲနေတယ်။ မတူဘူးနော် သူတော်ကောင်းတို့။ ဒါက မှတ်အားကောင်းတဲ့ယောဂီကိုပြောနေတာ။ တကယ်မှတ်ရင် ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဘာမှမကြောက်နဲ့။

အဲဒီလို **နာတာလေးကို သေးသေးလေးကစပြီး မှတ်နိုင်အောင်** စိတ်ကို ဇောက်ချထားရတယ်။ စိတ်ကို ပျာယီးပျာယာ မှတ်တာနဲ့ ဇောက်ချမှတ်တာ မတူဘူး၊ ဇောက်ချမှတ်တာ မြန်မြန်ရတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီနည်းကို ဇောက်ချပြီးတော့ ကြိုးစားပါ။ ဦးဇင်းတို့က အကုန်လုံးကို ရစေချင်ပါတယ်။ လွဲနေတာတွေ အများကြီးပဲ။ သူတော်ကောင်းတို့ အခုလို **နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို** ရသွားလို့ရှိရင် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်ဆက်ပြီး သာသနာပြုလို့ရတယ်။ တစ်သံသရာလုံးက လုပ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တွေဟာ **ဒီတရားအောင်မြင်သွားရင် အပါယ်မကျတော့ဘူး။**

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ခါစမှာ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'တွေက နိုင်သွားမှာပဲ။ အထိုင်ပြင်ရမှာပဲ။ အထိုင်ဖြုတ်ရမှာပဲ။ မှတ်ခါစမှာ ဘာမှအပြစ်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဇွဲမလျှော့နဲ့။ ဆက်ထိုင်တဲ့အခါကျတော့ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို ဆူးထွင်ပစ်သလို ဆိုတာက- 'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ပေါ်လာတာကို စပြီး နာကတည်းက မှတ်သွား။ အဲဒီလိုမှတ်တဲ့အခါ နာတာက နာတာသက်သက်ပဲ၊ မှတ်တဲ့စိတ်က ရှုမှတ်အားကောင်းလာတယ်။

- **အစမှာ နာတာက လွှမ်းမိုးတယ်။**
- **နောက်ကျတော့ နာတာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ တန်းတူဖြစ်လာတယ်။**
  (နာလည်း နာတယ်၊ မှတ်လည်း မှတ်နိုင်တယ်။)
- ကြိုးစားတဲ့ယောဂီများကျတော့ နာတာနဲ့မှတ်တာနဲ့ **နောက်ဆုံးမှာ မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားတယ်။**
  (နာတာ ပေါ်လာလိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်။
  နာတဲ့သဘောလေး-**ပေါ်၊ သိ၊** ပျောက်-ကိုတွေ့လာတယ်။)

လှိုင်းကြီးလှေအောက် ဆိုသလို-**နာတာကတော့ နာတာပဲ၊ မှတ်တာက လွှမ်းမိုးသွားတယ်။** တိုးလာတာလည်း သိတယ်၊ လျော့သွားတာလည်း သိတယ်။ အဲဒါကိုပဲ **'တက်လိုက်, ကျလိုက်'** နဲ့ မှတ်နေပါ။

စားဝတ်နေရေးအတွက်တောင် အသေခံပြီး လုပ်ရဲသေးတာ၊ တစ်သံသရာလုံးကောင်းစားရေးအတွက် ဘာဖြစ်လို့ ငါအသေမခံရဲရမှာလဲ၊ **အသေခံပြီး တရားရအောင် အားထုတ်မယ်။** ဒီလိုစိတ်မျိုး ရှိရမှာနော်။

ဆင်းရဲကြီးကိုကြောက်ရင်၊ ဆင်းရဲလေးတွေကို ကြိုးစားပြီး သည်းခံ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလောက် 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကလေးဟာ မပြောပ,လောက်ဘူး။ ဟိုမှာ မီးတွေအလောင်ခံနေရတဲ့ 'ငရဲ' ရောက်သွားရင် ပြီးပါရော ဆိုပြီးတော့ စိတ်အားတင်းပြီး ဆက်မှတ်။ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်'လို့မှတ်ရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း **မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားတယ်။**

မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားနိုင်အောင် ခုနကပြောခဲ့တဲ့- **စိတ်အေးအေး ထားတာတို့၊ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ထားတာတို့၊ နာတာပေါ် ခါ့စ ကတည်းက မှတ်တာတို့။** ဒါတင်မကသေးဘူး၊ လိုသေးတယ်။

ဘာလိုသလဲဆိုတော့ အခုယောဂီတို့တရားအထိုင်ဖြုတ်တဲ့အခါမှာ **အသေးစိတ်အမူအရာတွေဖြစ်တဲ့-** လမ်းသွားတာလည်း မှတ်ပါ၊ ထမင်း စားတာလည်း မှတ်ပါ၊ သွားတိုက်တာ, မျက်နှာသစ်တာ, ရေချိုးတာ, အပေ့ါအလေးသွားတာကအစ အကုန်လုံးမှတ်ပါ။ အဲဒါ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ အများကြီး အထောက်အကူရတယ်။

ဝေဒနာကိုရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ဝေဒနာက ဟိုးဂိတ်ဆုံးအထိ အကြီးအကျယ် တက်ပြီးတော့မှ ပြန်ကျသွားတာ။ **အဲဒီတော့မှ ဝေဒနာရဲ့ သဘောကို သိသွားပြီး ဝေဒနာကို မကြောက်တော့ဘူး။** ရှုမှတ်ရင်းနဲ့- **တချို့ဆို ပြုန်းခနဲ ပျောက်သွားတယ်၊ တချို့ဆိုရင်လည်း ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ကျပြီး ပျောက်သွားတယ်။**

* အဲဒီလို **ဝေဒနာရဲ့သဘောကို** သိပြီးတော့မှ **ဝေဒနာကျော် တယ်။**

ဝေဒနာကျော်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဝေဒနာချုပ်တယ်ဆိုရင် တချို့က သိပ်သဘောမကျတတ်ကြဘူး။ ဝေဒနာချုပ်တယ် ဆိုတာ - **'ဒုက္ခဝေဒနာ' ချုပ်တာကို ပြောတာနော်။** ဝေဒနာအကုန်လုံးချုပ်သွားတာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာရှိနေတာပဲ ဘယ်ချုပ်အုံးမလဲ၊ ဝေဒနာက ရှိနေမှာပဲ။ **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'**လည်း မဟုတ်သေးဘူး။

http://www.dhammadownload.com

* 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ချုပ်သွားတော့ 'သုခဝေဒနာ'ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ ဝေဒနာ ပြောင်းသွားတယ်ဆိုရင် ပိုမှန်တယ်။ 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကနေပြီး၊ 'သုခဝေဒနာ'ကို ပြောင်းသွားတာ။

'သုခဝေဒနာ'ကိုပြောင်းသွားတဲ့အခါကျတော့ စိတ်က လျှော့သွားတတ်တယ်။ ချမ်းသာသွားတာကိုး။ 'သုခဝေဒနာ'ကို မရှုမမှတ်ဘဲနဲ့ ပေ့ါသွားတတ်တယ်။ ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီ 'သုခဝေဒနာ'ကြောင့် သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်နေတာမဟုတ်လား။ 'သုခဝေဒနာ'က 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ထက်ဆိုးတယ်နော် သူတော်ကောင်းတို့။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ထက် 'သုခဝေဒနာ'က ပိုပြင်းထန်တယ်။

'သုခဝေဒနာ'ထက် 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'က ပိုပြီးပြင်းထန်တယ်။

ဒီ 'သုခဝေဒနာ'ကနေ များသောအားဖြင့် 'တဏှာ'ကူးတာပဲ။ အဲဒီ 'တဏှာ'မကူးအောင်လို့ 'သုခဝေဒနာ'ကို တင်းတင်းရင်းရင်း ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။

အဲဒီလို 'ဝီရိယ'နဲ့ တွန်းမှတ်နေတော့- ကောင်းတာရော၊ မှတ်တာရော တရစပ်ကြီး ပျက်နေတယ်လို့ မြင်လာတယ်။

'အပျက်'တွေကို တရစပ်ကြီးမြင်နေတော့-'သုခဝေဒနာ'ကို အပျက်တွေက နှိပ်စက်သလို ဖြစ်လာတယ်။

'ဖြစ်တဲ့သဘော'လည်း နှိပ်စက်တာပဲ။

'ပျက်တဲ့သဘော'လည်း နှိပ်စက်တာပဲ။

ဒါကြောင့် 'သုခဝေဒနာ'လည်း ဘိတ်ဆုံးကျတော့ ဆင်းရဲတာပဲ။ ကောင်းနေတုန်းတော့ 'သုခဝေဒနာ'ပေ့ါ၊ နောက်ဆုံးကျတော့ ဆင်းရဲသွားတာပဲ။ ဆာတော့လည်း ဆင်းရဲတာပဲ။ ပြည့်အင့်တော့လည်း ဆင်းရဲတာပဲ။ ဆာတယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာ၊ ပြည့်အင့်သွားတော့ ပျက်သွားတာ။

http://www.dhammadownload.com

ပျောက်သွားတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ- ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာတာလေးရော၊ မှတ်စိတ်ရော အတွဲလိုက်ပျောက်သွားတာ။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို လွှမ်းမိုးဖို့ကတော့ အားစိုက်မှတ်တာများတယ်။ 'သုခဝေဒနာ'ကျတော့ လျှော့သွားတာများတယ်။ 'သုခဝေဒနာ'ကို ဆင်းရဲလို့ မြင်ဖို့မလွယ်ဘူး။ သူက ချမ်းသာကိုခံစားချင်တာကိုး။ သိရင်ပြီးတာပဲဆိုပြီး အသာကလေးမှိန်းနေတတ်တယ်။ ချမ်းသာနေတုန်းမှာကို ဆင်းရဲလို့ မြင်အောင်ရှုရမယ်။

တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်လို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာ, ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာတာဟာ ဆင်းရဲပဲ။ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ မှတ်ခိုင်းတာ- ထမင်းစားခြင်းရဲ့ 'ဒုက္ခ'ကို မြင်အောင်မှတ်ခိုင်းတာ။

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကျတော့ 'အနိစ္စ'လို့မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ 'သုခဝေဒနာ'ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဲဒီဝေဒနာတွေကို- 'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ' မြင်အောင်ရှုနိုင်ရင် 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' ရတယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို ကျော်လွန်အောင် မမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် ရှေ့လျှောက် တရားတွေ့ဖို့မလွယ်တော့ဘူး။ ကျော်လွန်အောင်ဆိုတာ- မှတ်စိတ်က ဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးသွားရမယ်။ မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးအောင် ဘာကိုနှလုံးသွင်းရမလဲဆိုတော့- 'အနိစ္စ'ကို နှလုံးသွင်းရမယ်။

နှလုံးသွင်းမှန်ရင်- ကုသိုလ်ရတယ်။ ရှုမှတ်တတ်ရင်- ဉာဏ်ပညာရတယ်။

'အနိစ္စ'ကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ဖို့အတွက် မှတ်အားကောင်းရမယ်။ မှတ်အားကောင်းဖို့ဆိုရင် 'ဝေဒနာ - သတိ'၊ 'ဝေဒနာ - သတိ' ဒီလို အရင်သွားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

** 'ဝေဒနာ-သတိ'ဆိုတာ 'နာရင်-နာတယ်'လို့မှတ်တာ။

'နာရင်-နာတယ်'လို့မှတ်ရင် 'ဝေဒနာရယ်-သတိရယ်' တွဲမသွားဘူးလား။ 'ဝေဒနာ-သတိ'၊ 'ဝေဒနာ-သတိ' မှတ်သွား။ ဝေဒနာတက်လာလိုက်-မှတ်ချလိုက်။ ဝေဒနာတက်လာလိုက်-မှတ်ချလိုက်။

ဝေဒနာ-သတိ, သတိ, သတိ, သတိ, သတိ-----။ 'သတိ'တွေအားကောင်းလာတော့ 'ဝေဒနာ-သမာဓိ' ဖြစ်လာတယ်။

** 'ဝေဒနာ-သတိ'ကနေ နောက်တော့ 'ဝေဒနာ-သမာဓိ'

'ဝေဒနာ-သမာဓိ'ဆိုတာ'သတိ'တွေဟာ ဝေဒနာကလွဲလို့ သည့်ပြင်ကို သိပ်မသွားတော့ဘူး။

နာနေတာက- ဝေဒနာ။ ဝေဒနာအပေါ်မှာ တည်နေတာက- သမာဓိ။ အဲဒီ'ဝေဒနာ'နဲ့'သမာဓိ'ကိုဘောင်ချိန်နိုင်ရင် 'သန္တတိအစဉ်'တွေ မြင်လာတယ်။

အထိုင်ပြင်ရတယ်ဆိုတာ 'ဝေဒနာ'နဲ့ 'သမာဓိ'မှာ- 'ဝေဒနာ'က အားကောင်းနေတော့ 'သမာဓိ'က ကျသွားတယ်။ အဲဒီလို 'သမာဓိ' ကျသွားတော့ ဘယ်လိုမှထိုင်မနေနိုင်တော့ဘူး။ အထိုင်ပြင်ရတယ်။

'ဝေဒနာ'နဲ့ 'သမာဓိ'နဲ့ ညီသွားလို့ရှိရင် အရသာရှိတယ်။

'ဝေဒနာ'က သူ့ဘာသာသူနာနေတာပဲ၊ 'သမာဓိ'က မှတ်လိုက်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ အရသာရှိတယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်သဘောလေးဟာ - ကေဂ္ဂတာ။

'သမာဓိ'ဆိုရင် နောက်က 'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ'လာတယ်။

'ပီတိ' အကြီးအကျယ်မဖြစ်နဲ့အုံး၊ 'ပီတိ' အသေးစား 'ပါမောဇ္ဇ' လောက်ပဲ ထားအုံး။ ဝမ်းသာတဲ့ 'ပီတိ' သေးသေးလေးဟာ 'ဝေဒနာ' ကို ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နာတာက သက်သက်၊ မှတ်တာက သက်သက်၊ **နာတာက တစ်ယောက်၊ မှတ်နေတာက တစ်ယောက်။ 'ဝေဒနာ' နဲ့ 'သမာဓိ'နဲ့** ညီပြီးနောက်-

'ဝေဒနာ'ကို 'သမာဓိ'က လွှမ်းမိုးနိုင်အောင် 'သတိ, ဝီရိယ' လိုတယ်။

'သတိ'ဆိုတာ ရှုမှတ်တာ။ တရစပ်ကြီးကို တောက်လျှောက် ရှုမှတ်နေရတယ်။ **'သတိ'**ကျမသွားအောင် **'ဝီရိယ'**က တွန်းပေးရတယ်။ 'သတိ'ကို 'ဝီရိယ'ကနေ- 'မှတ်ပေး, မှတ်ပေး, မှတ်ပေး'ဆိုပြီး တွန်းပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ **'သတိ, ဝီရိယ'ရဲ့ နောက်ကနေ 'သမာဓိ' လိုက်လာတယ်။**

'ဝီရိယ'က ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး၊ **'သတိ'**က စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ပေးတဲ့ အခါကျတော့ **'ဝေဒနာ'အပေါ်မှာ 'စိတ်'က ဘယ်မှမသွားတော့ဘူး။**

'သမာဓိမဂ္ဂင်'သုံးပါးမှာ- သမ္မာဝါယမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာ သမာဓိ- သုံးမျိုးမဟုတ်လား။ သူတို့အလုပ်လုပ်နေတာပဲ။

အဲဒီလို 'နာတာရယ်, မှတ်တာရယ်'၊ 'နာတာရယ်, မှတ်တာရယ်' ဆိုတော့ စိတ်ကလေးက နာတဲ့အပေါ်မှာပဲရှိတယ်။ ဘယ်မှ မသွားတော့ဘူး။ **'မှတ်စိတ်'က 'ဝေဒနာ'အပေါ်မှာပဲ ရှိလာတဲ့အခါကျတော့ 'ဝေဒနာရဲ့သဘော'ကို ပိုပြီး သိလာတယ်။**

'ဝေဒနာရဲ့သဘော'ဆိုတာ ဥပမာပြောရရင်-**'အနိစ္စ'**ကိုမမြင်တာ **'သန္တတိအစဉ်'**ဖုံးနေလို့။ **'သန္တတိ'**ဆိုတာ-**အစဉ်အတန်းကြီးကို**ပြော တာ ---။

'ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်'မှာ 'ရုပ်, နာမ်တွေရဲ့သဘော'တွေက အရမ်းမြန်တော့ **အစဉ်အတန်းကြီးလို ဖြစ်နေတယ်။** နာတဲ့သဘောလေးတွေဟာ

http://www.dhammadownload.com

'သမာဓိ' မရခင်တုန်းက တဖြောင့်တည်းနာတယ်။ **'သမာဓိ'** ရလာတဲ့ အခါကျတော့ နာလိုက်, မှတ်လိုက်။ 'နာတာရယ်, မှတ်တာရယ်'၊ 'နာတာရယ်, မှတ်တာရယ်'။ **အတွဲလိုက် တစ်ခုချင်းပြတ်ကျသွားတယ်။** တဖြောင့်တည်း နာတာမဟုတ်ဘူး။ **'နာလိုက်, ပျောက်လိုက်'၊** နောက်တစ်ခါ **'နာလိုက်, ပျောက်လိုက်'။**

ဝေဒနာရှုမှတ်တာ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်တယ်လို့ စိတ်ကို ဒုံးဒုံးချပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို သည်းညည်းခံပြီး နိုင်အောင် မှတ်နိုင်ရင် **'သုခဝေဒနာ'** နဲ့ **'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'**ကို နောက် နိုင်အောင် မှတ်နိုင်သွားရော။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းက- မှတ်**ရင်းနဲ့ ရှုရတယ်။** မှတ်တာဟာ **'သမာဓိ'**ရတယ်။ တချို့က ဒီမှတ်တာကြီးဟာ 'သညာ'ကြီးပါကွာ၊ မှတ်မနေပါနဲ့။ ဒီအတိုင်းသိရင် ရတာပဲလို့ ဆိုတယ်။ အဲဒါသေသေချာချာမလုပ်ဖူးလို့ ပြောတာ။ ဒီလို **'သမာဓိ'နဲ့ အတွဲလိုက်သွားရတယ်။**

*** 'ဝိပဿနာ'ဆိုတာ 'သမာဓိ'ပါမှ။**

ပထမစျာန်, ဒုတိယစျာန်ရမှလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ **'ခဏိက သမာဓိ'ကတော့ ပါကိုပါရမယ်။** 'သမာဓိ' မပါဘဲနဲ့ ရကိုမရဘူး။ 'သမာဓိ'မပါဘဲနဲ့ သိတယ်ဆိုတာ စိတ်ကူးယဉ်အသိပဲရမယ်။ **'ဝိပဿနာဉာဏ်'တော့ မဖြစ်ဘူး။**

စိတ်ကူးယဉ်အသိက စာအုပ်ကြီးတွေဖတ်ရင်သိတာပဲ။ ရုပ် ၂၈-ပါး တို့၊ နာမ် ၅၃-ပါးတို့။ သဂြိုဟ် ၉-ပိုင်းစလုံး လျှောက်ဖတ်ရင် ရတာပေါ့။ အဘိဓမ္မာသင်တန်းတက်ရင် အများကြီးသိတာပဲ။ **ဒါကို စာသိလို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်သိက 'သမာဓိ' ပါကိုပါရမယ်။**

http://www.dhammadownload.com

'သမာဓိ'လည်း ရအောင်လုပ်၊ 'ပညာ'လည်း ရအောင်လုပ်။ 'သမာဓိ'နဲ့ 'ပညာ'နဲ့ ဘောင်ချိန်သွားမှ 'ဝိပဿနာ'ဖြစ်မှာ။

'ဝီရိယ'နဲ့ 'သမာဓိ'၊ 'သဒ္ဓါ'နဲ့ 'ပညာ'ကို ညှိသွားရမယ်။

အခု ဒီမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ- 'ဝေဒနာ'နဲ့ 'သမာဓိ'နဲ့။ နောက်ကျတော့ အဲဒီ'သမာဓိ'နေရာမှာ 'ပညာ'ဖြစ်လာရမယ်။ ဘယ်လို 'ပညာ'လဲ ဆိုတော့ မှတ်ရင်းနဲ့ကြည့်ရမယ်။

မှတ်လည်းမှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်းကြည့်ပါ။

ကြည့်လည်း ကြည့်ပါဆိုတာ- သိအောင်လုပ်တာ။ ပကတိမျက်စိနဲ့ ကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။ စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ပြီးတော့ သိလာတာကို ပြောတာ။

'နာတယ်၊ နာတယ်'လို့ နာတာကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု မှတ်နေရတာ မဟုတ်လား။ အေးအေးဆေးဆေးမှတ်သွား၊ လောပြီးမမှတ်နဲ့။ လောပြီး မှတ်တဲ့အခါကျတော့ 'ကုန်တာ၊ ပျောက်တာ'ကို မမြင်တော့ဘူး။

'သုခဝေဒနာ'ရောက်မှ ခပ်သွက်သွက်မှတ်ရမယ်။ 'ဒုက္ခဝေဒနာ' မှာ ကြောက်လန့်ပြီး ခပ်မြန်မြန် မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ပစ္စုပ္ပန်မတည့် တော့ဘူး။ နာတာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ တည့်သွားရမယ်။

ပေါ်လာတဲ့ 'အရှုခံအာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' နဲ့ အံကိုက်ကျရမယ်။

ဒါမှ ခြေထောက်နာတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပေါင်နာတာမဟုတ်ဘူး၊ ခါးနာတာ မဟုတ်ဘူး။ နာတဲ့သဘောလေးကို သိမယ်။

* ပစ္စုပ္ပန်တည့်ရင် 'သဘော'သိတယ်။

အဲဒီ 'ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်'မှာ ပေါ်နေတဲ့ 'သဘော'လေးတွေ 'ပျောက်သွားတာ'ကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင်-'အနိစ္စလက္ခဏာ' မြင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းတို့အနေနဲ့ မှတ်လည်းမှတ်ရမယ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်ရမယ်။ **'ဝေဒနာ'** နဲ့ **'သမာဓိ'နဲ့ညီအောင်- ဝေဒနာကို ကြည့်နိုင်ရမယ်။**

အစပထမမှာ နာတာကို ခပ်များများမှတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားရမယ်။ အရှိန်ရလာတဲ့အခါကျတော့ **'သတိ,သမာဓိ'**တွေ အားကောင်းလာတယ်။ ဒီအတိုင်းချည်း မှတ်မနေနဲ့၊ **မှတ်ရင်းနဲ့ 'နာတဲ့သဘော'လေးကို ကြည့်ပေး။**

- **ပူပူ, နွေးနွေးကလေး** နာတာမရှိဘူးလား။
- **စူးပြီး** နာတာမရှိဘူးလား။
- **လှုပ်လှုပ်, လှုပ်လှုပ်** နာတာမရှိဘူးလား။
- **တင်းတင်း, တင်းတင်း** နာတာမရှိဘူးလား။
- **တောင့်ပြီး** နာတာလည်း မရှိဘူးလား။
- **အောင့်ပြီး** နာတာလည်း မရှိဘူးလား။
- **ခဲပြီး** နာတာလည်း မရှိဘူးလား။

အဲဒါတွေကို သိရမှာ သူတော်ကောင်းတို့။ နာတယ်ဆိုပြီး ဒီအတိုင်းချည်း ဆိုနေလို့မရဘူး၊ ဘယ်လိုနာတာလဲ- **အပေါ်ယံက နာတာလား၊ အတွင်းက နာတာလား၊ ဟိုးရိုးတွင်းချဉ်ဆီခိုက်အောင် တော်တော်ကြီးနာတာလား။**

ပူနာတာလား, တောင့်နာတာလား, တင်းနာတာလား, စူးနာတာ လား, အောင့်နာတာလား- ဆိုတဲ့ နာတဲ့နေရာလေးမှာ ပေါ်နေတဲ့ **'နာတဲ့သဘော'**ကလေးကို ကြည့်ရမယ်။ ဒီနာတဲ့နေရာပတ်ဝန်းကျင်မှာ **'ခွခွ, ခွခွ၊ မွမွ, မွမွ'**ကလေးတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ဝေဒနာ'နဲ့**'သမာဓိ'**နဲ့ယှဉ်လာပြီး နောက်ကျတော့- **'မှတ်စိတ်'** ကနေ **'ဝေဒနာ'ကို လွှမ်းမိုးသွားတယ်**။ ဘယ်လိုကြောင့် လွှမ်းမိုးသွား သလဲဆိုတော့ ခုနကပြောသလို **'ပညာ'**ပါလာတယ်။ **'သမာဓိ, ပညာ, မှတ်စိတ်'**။

* ပထမတုန်းက- **သတိ, သမာဓိ**။

** နောက်ကျတော့- **သတိ, သမာဓိ, ပညာ**။

'ပညာ'က ဘာလဲဆိုတော့- ဝေဒနာတွေ **'ပျောက်, ပျောက်'**၊ **'ပျက်, ပျက်'**သွားတာ။ နာတဲ့သဘောလေးရယ်၊ မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ် အတွဲလိုက် **'ပျောက်, ပျောက်'** ၊ **'ပျက်, ပျက်'** သွားတယ်။

*** **နာတာလေးပေါ်လာလိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်**။

'ပေါ်လာလိုက်, မှတ်ချလိုက်'နဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ- **'ပျောက်တာ, ပျက်တာ'**တွေက များလာတယ်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ **'ဘင်္ဂဉာဏ်'** ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပိုထင်ရှားတယ်။

'ပျောက်တာ, ပျက်တာ'တွေများလာတော့ **'နာတာ, ကျဉ်တာ'**ဟာ အဓိကမဟုတ်တော့ဘူး။ **'ပျောက်တာ, ပျက်တာ'**ကို မြင်နေတာက အဓိကဖြစ်လာတယ်။

နည်းနည်းပါးပါး **'နာတာ'**ကလေးကစပြီး ရှုလာတဲ့အခါကျတော့ အရှိန်အရမ်းကောင်းလာပြီး **ဘယ်လောက်နာနာ 'မှတ်စိတ်'က လျှော့ မသွားဘူး**။ တောက်လျှောက် လိုက်မှတ်နေတာပဲ။ ပိုနာလေ၊ ပိုမှတ် လေပဲ။

'ဝေဒနာ' တဖြည်းဖြည်းတက်သွားသလောက် **'မှတ်စိတ်'**ကလည်း လိုက်ပြီး တက်သွားတယ်။ အဆုံးစွန်နာပြီးတဲ့အခါကျတော့- **ဖျောက်ဆို**

http://www.dhammadownload.com

ပျောက်ရင်လည်း ပျောက်သွားတယ်၊ သို့မဟုတ် ဖြည်းဖြည်းလေး လျှော့ပြီး ပြန်ကျသွားတယ်။

'ဝေဒနာ'ကို **'မှတ်စိတ်'**က လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ **အဲဒါ ဝေဒနာကို** လွှမ်းမိုးအောင်ရှုတာ။ 'ဒုက္ခဝေဒနာ' ပေါ်လာတဲ့အခါ **ဆူးထွင်သလို** **မှတ်ရမယ်ဆိုတာ** ဒါကိုပြောတာ။ ဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်နိုင်တဲ့အခါကျတော့- **နာတာကို မကြောက်တော့ဘူး။**

တရားထိုင်ပါများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နာမှာမကြောက်ဘူး။ သူ့ရဲ့ ဂိတ်ဆုံးကို သိထားတာကိုး။ **မချိမဆံ့နာပြီး ပြန်ကျသွားတာပဲ။** ဝေဒနာက မဆုံးနိုင်အောင် ဆက်တက်နေတာမှမဟုတ်ဘဲ၊ ခဏတက်ပြီး ဆုံးတော့ ပြန်ကျသွားတာပဲ။

သုခဝေဒနာ

အဲဒီလို **'ဒုက္ခဝေဒနာ'** အစွမ်းပြပြီးတော့ **'သုခဝေဒနာ'** ရောက်လာတယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို ကျော်လွှန်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးချမ်းသာပြီး စိတ်တွေကြည်ပြီးတော့ ခုနက နာ ကျဉ် ကိုက်ခဲတာတွေ တစ်စမှ မရှိတော့ဘူး။ 'မွှမွှ၊ ရွှရွှ'လေးနဲ့ ဝွမ်းလေးလိုပဲ။

အဲဒီလို ကြည်လင်ပြီး ထိုင်လို့ကောင်းနေတဲ့အခါ ဘာဖြစ်တတ်သလဲ ဆိုတော့- **အဲဒီ'သုခဝေဒနာ'မှာ 'ရာဂါနုသယ' ကိန်းတတ်တယ်။** အဲဒါ ယောဂီရဲ့ ရန်သူတွေနော်။ **'ဒေါသ'**ကလည်းရန်သူပဲ၊ **'လောဘ'** ကလည်း ရန်သူပဲ။ နောက် **'မောဟ'** ကျန်သေးတယ်။ အခုဒီမှာ **'ရာဂ'** ရောက်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်က **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို နိုင်သွားတော့ ဆက်မမှတ်တော့ဘဲ ပေါ့ပြီး ရပ်နေတတ်တယ်။ **ပေါ့သွားတော့ အမှတ်ကျဲသွားတယ်။** အမှတ်ကျဲတော့ **'သုခဝေဒနာ'** တွေက လွှမ်းမိုးလာတယ်။ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'** ကို နိုင်သွားပေမယ့် **'သုခဝေဒနာ'** လွှမ်းမိုးလာတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်မှာစိုးလို့ **'သုခဝေဒနာ'**ဘက် ရောက်သွားရင် မလျှော့ပါနဲ့၊ ဆက်မှတ်ပါ။ **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**ကို ရှုမှတ်တာထက် ပိုကြိုးစားရတယ်။ **'သုခဝေဒနာ'ကပိုပြင်းထန်တယ်။**

'သုခဝေဒနာ'ကိုဘယ်လိုမှတ်ရမလဲဆိုတော့-**'ဒုက္ခ'လို့မြင်အောင် မှတ်ရမယ်။**

ခုန **'ဒုက္ခဝေဒနာ'** တုန်းက **'အနိစ္စ'**ကို နှလုံးသွင်းခဲ့တယ်။ **'သုခဝေဒနာ'** ဖြစ်လာရင် **'ဒုက္ခ'**လို့ နှလုံးသွင်းပါ။ **'ဒုက္ခလက္ခဏာ'**ကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးတယ်။ **'အနိစ္စလက္ခဏာ'ကို သန္တတိအစဉ်က ဖုံးတယ်။**

'သုခဝေဒနာ' ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ တော်တော်လေးကြာတော့ ကျသွားရော။ ကျလည်း ကျသွားရော ဖြုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် **'ဒုက္ခ'** လို့ **မထင်ရှားတော့ဘူး။**

ကိုယ်ခန္ဓာက ပေါ့ပါးပြီး၊ တရားမှတ်ရတာ တော်တော်မှတ်လို့ကောင်းတာပဲဆိုပြီးတော်လိုက်လို့ရှိရင်-**အဲဒီ 'သုခဝေဒနာ'ကို မက်မောသွားရော။** နောက်ထပ် ထိုင်ရင်လည်း အဲဒီလိုပဲ ထပ်ဖြစ်ချင်နေတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့မဟုတ်ဘူး၊ **အဲဒါကို 'ဒုက္ခ'လို့ မြင်ရမယ်။**

'သုခဝေဒနာ' ကျသွားလို့ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာရင် မထနဲ့၊ မဖြုတ်နဲ့။ အဲဒါကို ဆက်ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာ, ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

ဘိတ်ဆုံးကျတော့ ဆင်းရဲတာကိုးလို့သိလာမယ်။ 'ဒုက္ခ' မြင်လာလိမ့်မယ်။ ဒါက က္ကရိယာပုထ်နဲ့ဖော်တာ။

ရှုမှတ်မှုနဲ့ဖော်တာကျတော့- 'အပျက်'ကိုမြင်အောင် ဆက်တိုက်ရှုမှတ်။

'သုခဝေဒနာ'ကို 'ဝိပရိဏာမဒုက္ခ' လို့ ခေါ်တဲ့- ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောအနေနဲ့ ထင်အောင်ရှုရမယ်။ သုခရှိနေတုန်းမှာ ချမ်းသာပေမယ့် မရှိတော့တဲ့အခါ ဆင်းရဲတယ်။ ဒါကြောင့် 'ပြောင်းသွားတာ'ကို သိအောင် ရှုမှတ်နေရမယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'မှာက ပုံမှန်သည်းခံပြီးမှတ်သွား။ 'သုခဝေဒနာ' ကျတော့ သည်းညည်းခံစရာမလိုဘူး၊ ချမ်းသာနေတာကိုး။ 'သုခဝေဒနာ' ကို ခပ်သွက်သွက်မှတ်ရတယ်။ ဘယ်လိုမှတ်ရမှာလဲ ဆိုတော့ 'ဝီရိယ' အပြည့်နဲ့ ချမ်းသာနေတာကလေးကို 'ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်'လို့ ချမ်းသာတဲ့သဘောကလေးတွေရဲ့ 'အပျက်' တွေ တောက်လျှောက်မြင်တဲ့အထိဆက်တိုက်မှတ်ရမယ်။ ကြာရှိုးကြာစွယ်ကို ဒါးနဲ့ပိုင်းဖြတ်နေသလို 'အပျက်'တွေကို မြင်အောင်မှတ်ရမယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'တုန်းကလည်း- 'အပျက်' မြင်အောင်မှတ်ရတာပဲ။

* 'သုခဝေဒနာ'မှာ- 'အပျက်က နှိပ်စက်တဲ့သဘော' မြင်အောင် မှတ်ရမယ်။

ခုနတုန်းက 'ဒုက္ခဝေဒနာ'မှာ ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို အပျက်က လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်ရမယ်။ 'သမာဓိရယ်, ပညာရယ်' နဲ့ အဲဒီ 'ဒုက္ခ'ကို အမှတ်က လွှမ်းမိုးအောင်မှတ်ရတာ။ အမှတ်က အားကောင်းလာတော့ 'သမာဓိ'ရလာတယ်။ 'သမာဓိ'ရလာတော့ တရားအရသာတွေ့လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တရားအရသာတွေ့လာတော့ သူ့ဘယ်လောက်ပဲဆင်းရဲ, ဆင်းရဲ ဂိတ်ဆုံး အထိ မှတ်သွားလို့ရတယ်။ **'သမာဓိ, ပညာ'**နဲ့ မှတ်ရမယ်။

* **'ဒုက္ခဝေဒနာ'**တုန်းက- **'အနိစ္စ'ကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။**

* **'သုခဝေဒနာ'**မှာတော့- **'ဆင်းရဲ'ကို မြင်အောင်ရှုရမယ်။**

ဘာကို'ဆင်းရဲ'လို့ မြင်အောင်ရှုရမှာလဲ ဆိုတော့- **'ပျက်, ပျက် သွားတဲ့သဘော'**တွေကို **'ဆင်းရဲ'**လို့ မြင်အောင်ရှုရမယ်။

'သုခဝေဒနာ'က ခံစားနေတုန်းတော့ ကောင်းနေတာပဲ။ အမြဲတမ်းကြီး ကောင်းနေတာမဟုတ်ဘူး။ **'ပီတိ'** ဖြစ်တာ ခဏဖြစ်တာ။ တစ်သက်လုံးဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ခဏဖြစ်ပြီး ပြန်ပျက်တာ။ အဲဒီ **'ပျက်တာ'**လေးကို မြင်အောင်သေသေချာချာကြည့်။

ချမ်းသာတာကို တော်ရုံတန်ရုံ မမှတ်ချင်ဘူး။ ချမ်းသာရင်- 'ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်'။ ကောင်းရင်-'ကောင်း တယ်, ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်'။ ဝမ်းသာရင်လည်း- 'ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်'။ တစ်ခါတည်း ဆက်တိုက်မှတ်သွားတော့မှ တစ်ခုချင်း,တစ်ခုချင်း၊ တောက်ခနဲ,တောက်ခနဲ 'ပြတ်, ပြတ်, ပြတ်, ပြတ်' သွားတာတွေ့ပြီး **ချမ်းသာတာလည်း ဘိတ်ဆုံးနှိပ်စက်နေတာကိုးလို့ သိလာတယ်။**

အဲဒီလို ရှုမှတ်တဲ့အခါကျမှ **တရစပ်ကြီးပျက်နေတဲ့ 'အပျက်' တွေကို မြင်လာတယ်။** ပျက်သွားတာတွေကို တောက်လျှောက်တွေ့နေ ရတော့- **နှိပ်စက်တာပဲလို့ သဘောပေါက်လာတယ်။**

'သုခဝေဒနာ'ရဲ့ **'အပျက်'**ကိုမြင်အောင် ခပ်သွက်သွက်ကလေး မှတ်ရမယ်။ **'သုခဝေဒနာ'**က စိတ်ကို အရမ်းဆွဲဆောင်တာကိုး။ စိတ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ဆွဲဆောင်သွားတဲ့အခါကျတော့ **မှိန်းပြီးတော့ပါသွားတတ်တယ်။** 'ပျက်၊ ပျက်သွားတဲ့သဘော'ကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ မြင်အောင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် မမက်မောတော့ဘူး။ အဲဒီမမက်မောတဲ့တရားက **'နိဗ္ဗာန်'**ကိုသွားတဲ့ တရား။

ပေါ်လာတာကို ဆက်တိုက်ရှုမှတ်ပေးနေရတယ်။ **အဲဒီလို မှတ်နေတာကိုက ဆင်းရဲတယ်။** ဆင်းရဲတော့ မမှတ်ချင်တော့ဘူး။ မမှတ်ချင်လည်း မှတ်ပေးပါ။ ဒါမှဆင်းရဲကိုသိမှာ။ မမှတ်ဘဲနဲ့ မှိန်းနေလိုက်ရင် အဲဒီဆင်းရဲကို မသိနိုင်ဘူး။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ကို လွန်မြောက်သွားပြီးတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ဆင်းရဲကိုမပြဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က **'နုနုရွရွ'**လေးနဲ့ ဝွမ်းလေးလိုပေါ့ပြီး ထိုင်လို့ ကောင်းနေတယ်။ ကြမ်းနဲ့မထိဘူးလို့ အောက်မေ့ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ပေါ့ပါးနေတော့ အဲဒီအချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဆင်းရဲလို့ မပြဘူး။ ဆင်းရဲလို့မြင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ---

*** မှတ်စိတ်ကို ဆင်းရဲလို့မြင်အောင်ရှုရတယ်။**

တရစပ် မှတ်ပေးတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီမှတ်နေရတဲ့ **'မှတ်စိတ်'**ကို **ဆင်းရဲလာတယ်။** အဲဒီတော့မှ **'မှတ်စိတ်'**ကို တရစပ်ကြီး **'နှိပ်စက်နေပါလား'**လို့ သိလာတယ်။ **'သုခဝေဒနာ'**ကို အဲဒီလို မှတ်လိုက်လို့ရှိရင်- **'သုခဝေဒနာ'ကို 'ဒုက္ခ'လို့မြင်လာတယ်။**

သူ့ကျတော့ **'အပျက်'**ချည်းသက်သက် မှတ်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ **နှိပ်စက်တဲ့သဘောကို မြင်အောင်မှတ်ခိုင်းတာ။**

http://www.dhammadownload.com

ဥပေက္ခာဝေဒနာ

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကို တမင်ရှာပြီး ရှုနေဖို့မလိုဘူး။ 'ဒုက္ခဝေဒနာ' တွေ၊ 'သုခဝေဒနာ'တွေ ပျောက်သွားတဲ့အခါ ပေါ်လာတဲ့ မကောင်း, မဆိုး ရိုးရိုးအသိစိတ်တွေကို ရှုမှတ်နေရုံနဲ့ ဒီ'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကို ရှုသိပြီး ဖြစ်တယ်။ 'သုခဝေဒနာ'ပြီးလို့ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကျတော့ သိမ်မွေ့ သွားပြီ။

* **'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကျတော့- 'အနိစ္စ'လို့ မြင်အောင်ရှုပါ။**

စ,ထိုင်ခါစမှာ **'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'** ဖြစ်တတ်တယ်။ ထိုင်ခါစဆိုတော့ ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်၊ ဆင်းရဲတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ **'ဥပေက္ခာ သဘောမျိုး'** ဖြစ်နေတယ်။ ဝေဒနာတွေလည်း မတက်သေးဘူး၊ ချမ်းလည်းမချမ်းသာသေးဘူး၊ အဲဒီလိုအချိန်အခါမှာ **'အနိစ္စ'** မြင်အောင် မှတ်ပါ။ အမှတ်ကိုမလျော့စေနဲ့၊ တောက်လျှောက်ရှုမှတ်ပေးရမယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ **'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ, ထိုင်တာ, ထိတာ'**စတဲ့ **ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း**ပေါ်တယ်။ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းမပေါ်လဲ ကြိုးစားပြီး မှတ်ပေး။ **'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'**ကို **'အနိစ္စ'**လို့မြင်အောင် ပြောတာနော်။

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ဟာ စ,ထိုင်စမှာလည်း ဖြစ်တယ်။ တကယ်တမ်း ထင်ရှားတာကတော့ **'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'**ရောက်တော့ ပိုထင်ရှား တယ်။

ယောဂီဟာ အဲဒီလို **'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'** မျိုးမှာရှိတဲ့ **'ဥပေက္ခာ'** ကိုရောက်အောင် အားထုတ်ရတယ်။ ရောက်ပြီးရင်လည်း သူ့ကို လွန်မြောက်ပြီး **'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'** ရောက်အောင် ဆက်ရှုရတယ်။

အဲဒီ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'မှာ ထိုင်သာထိုင်နေရတယ် ဘာမှမထင် ရှားဘူး။ **'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ'**လဲ မထင်ရှားဘူး၊ **'ထိုင်တာ, ထိတာ'**လဲ

http://www.dhammadownload.com

မထင်ရှားဘူး။ ထိုင်တော့ထိုင်နေတာပဲ၊ နာကျင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီအတိုင်း ငူငူကြီး ထိုင်နေရသလိုပဲ။

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကို **'သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်'**လို့ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နေရမယ်။ ရှုမှတ်မှုက မှန်ကန်ဖို့လည်းလိုတယ်၊ ကျွမ်းကျင်ဖို့လည်း လိုတယ်။ **'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'**ကို နိုင်အောင် မမှတ်နိုင်ရင် **'မောဟ'**က လွှမ်းမိုးသွားရော။ **အဝိဇ္ဇာနုသယ** ကိန်းတတ်တယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'တုန်းက မမှတ်နိုင်ရင်- **ပဋိဃာနုသယ** ကိန်းတယ်။

'သုခဝေဒနာ'တုန်းက မမှတ်နိုင်ရင်-**ရာဂါနုသယ** ကိန်းတယ်။

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'မှာ မမှတ်နိုင်ရင်- **အဝိဇ္ဇာနုသယ** ကိန်းတယ်။

'အဝိဇ္ဇာနုသယ'ဆိုတာ **'မောဟ'**ကို ပြောတာ။ အဲဒီလို **'မောဟ'** မဖြစ်အောင်လို့ တရားစောင့်တဲ့သူတွေက ဘေးက သတိပေးရတယ်။ ဘာမှမှတ်စရာမရှိရင် **'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'** မှတ်ပါ။

'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကို **'အနိစ္စ'** မြင်အောင်လို့ဆိုရင်- **ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ထင်ရှားသည်ဖြစ်စေ၊ မထင်ရှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှတ်ပေးရတယ်**။ အမှတ်မလျော့စေရဘူး၊ မပျောက်စေရဘူး။ သူက နာကျဉ်ကိုက်ခဲနေတာမဟုတ်ဘူး။ အဓိက,က အဲဒီနေရာမှာ စေတနာထက်ထက်သန်သန် မှတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

နာကျဉ်ကိုက်ခဲနေတုန်းက အထူးတိုက်တွန်းစရာမလိုဘူး။ မမှတ်နိုင်ရင် ဖြုတ်ရတော့မှာကိုး။ မှတ်ကို မှတ်နေရတယ်။ အခု **'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'**က ဖြုတ်စရာမလိုဘူး။ ထိုင်လည်းထိုင်နိုင်တယ်၊ မှတ်လို့သာမရတာ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ **ဒုက္ခဖြစ်လိုက်၊ သုခဖြစ်လိုက်၊** ဥပေက္ခာဖြစ်လိုက်နဲ့ လှည့်ဖြစ်နေတာ။ ဘယ်ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်တတ်ရင် **'နိဗ္ဗာန်တံခါး**

http://www.dhammadownload.com

ဖွင့်တဲ့သော့'ရတာပဲ။ ဒါကြောင့် 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'ကို ဆက်မှတ်နေရမယ်။ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ဒီလိုဆက်မှတ်နေရတယ်။ မထင်ရှားလည်း မှတ်ရမှာပဲ။ နောက် ကြာတော့ ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။ ထင်ရှားလာတော့ ခုနကပြောတဲ့ 'မောဟအနုသယ' မကိန်းနိုင်တော့ဘူး။

'အလောဘ'စာတ်ခံရှိတဲ့သူက- 'အနိစ္စ'ကို မြင်လိမ့်မယ်။

'အဒေါသ'ဓာတ်ခံရှိတဲ့သူက- 'ဒုက္ခ'ကို မြင်လိမ့်မယ်။

'အမောဟ'ဓာတ်ခံရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓိစရိုက်လို့ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာပါလို့ရှိရင်- 'အနတ္တလက္ခဏာ'ထင်ရှားတယ်။

'အနိစ္စလက္ခဏာ'ပဲ ထင်ရှား ထင်ရှား။ ဒုက္ခလက္ခဏာ'ပဲ ထင်ရှား ထင်ရှား၊ 'အနတ္တလက္ခဏာ'ပဲ ထင်ရှားထင်ရှား။ အဲဒီ လက္ခဏာသုံးပါး တစ်ခုမြင်ရင် အကုန်မြင်တယ်။ ဉာဏ်ရင့်သွားလို့ရှိရင် 'ဒုက္ခသစ္စာ'ကို သိပြီး- ခန္ဓာကြီးကို ငြီးငွေ့တယ်၊ သံသရာကြီးကို ငြီးငွေ့တယ်။

ဣန္ဒြေတွေညီပြီးတော့၊ ဣန္ဒြေတွေစုံပြီးတော့၊ ဣန္ဒြေတွေထက်သန်လာတဲ့အခါမှာ- 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်'အထိ ရောက်သွားနိုင်တယ်။

'ခံစားမှုဝေဒနာ'ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား 'ရုပ်, နာမ်' တွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ရင်း, သိနေရင်းထဲက- အဲဒီရှုနေတဲ့ 'ရုပ်, နာမ်၊ သင်္ခါရ' တွေ အကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ 'နိဗ္ဗာန်' သဘောထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး မျက်မှောက်တွေ့သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' နဲ့ 'နိဗ္ဗာန်'ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတာပါပဲ။

× – × – × – × – × – × – ×

www.myaseintaung.net

http://www.dhammadownload.com

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ

၏

ပဋိပတ္တိသာသနာတိုးတက်စေရန် ဟောကြားတော်မူသော
တရားတော်များကို ဓမ္မဒါန ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန်

မ, ဏည်အလှူရှင်များ

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁။	မြစိမ်းတောင်လစဉ်အလှူရှင်များကောင်းမှု	၅,၀၀,၀၀၀
၂။	ဦးဝင်းဇော် + ဒေါ်စောယုမော် မိသားစု	၅,၀၀,၀၀၀
၃။	ဒု–ဗိုလ်မှူးကြီး မောင်မောင်ရှိန်း (ငြိမ်း) + ဇနီး–နန်းရွှေယဉ်၊ သား–ခွန်သွန်းဖြိုးရှိန်၊ ခွန်ကျော်ဖြိုးရှိန်၊သမီး–မခင်ရတနာဖြိုးရှိန်နန်းမိသားစု	၃,၅၀,၀၀၀
၄။	ဦးသန်းမြင့် + ဒေါ်အိမ်ချမ်း မိသားစု ၁၅/(ခ)–(၁၃)ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်လမ်း၊ လှိုင်မြို့နယ်	၃,၀၀,၀၀၀
၅။	ဦးစံတင် + ဒေါ်ရင်မေ ၇၁၂၊ ကုန်းဘောင် (၁)လမ်း၊ (၆)ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၂,၀၀,၀၀၀
၆။	ဦးတူး + ဒေါ်ဝင်းတင် မိသားစု အမှတ် ၈၂၉၊ ကျော်သူ (၂၄)လမ်း၊ (၉)ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၂,၀၀,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၇။	ဦးကျော်ဆင့် + ဒေါ်ခင်သန်း၊ သမီး–ဘေးဘေး လမ်းမတော်။	၁,၀၀,၀၀၀
၈။	ဦးခင်မောင်ဝင်း+ဒေါ်သန်းသန်း၊သမီး–မမို့မို့ခိုင်	၁,၀၀,၀၀၀
၉။	ဦးယုံစိန်+ဒေါ်သန်းဝင်း၊မနီလာ၊ကိုသူရမိသားစု မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၀။	ရွှေ့နေ ဦးအေးကို မိသားစု	၁,၀၀,၀၀၀
၁၁။	ဦးမောင်မောင်သန့် + ဒေါ်ကြီးမေ မိသားစု အမှတ် ၈၆၇၊ ကျော်ဇေယျာလမ်း၊ စဉ့်ငူရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်မြို့။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၂။	ဦးသိန်းမောင် + ဒေါ်ပါးပါး၊ စန္ဒီပရဆေးမိသားစု အမှတ်(၂၄၀)၊ ကုန်ဈေးတန်းလမ်း။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၃။	ဦးတင်မောင် + ဒေါ်ရီ တိုက် ၆၀–၆၂၊ အခန်း ၂၀၁–A၊ ဗျိုင်းရေအိုးစင်လမ်း၊ တာမွေ။	၇၀,၀၀၀
၁၄။	မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ လိမ္မော်ခြံကျေးရွာ၊ တိုက်ကြီးမြို့။	၅၀,၀၀၀
၁၅။	ဦးရော်စွမ် + ဒေါ်ကျင်အေး မိသားစု ဈေးတန်း၊ ဘားအံမြို့၊ ကရင်ပြည်နယ်။	၅၀,၀၀၀
၁၆။	ဦးသိန်းဇော်ဦး + ဒေါ်ရီရီဝင်း၊ သမီး–မကြာဖြူခင် အမှတ်(၅၇၂)၊ ပထမထပ်၊ မင်္ဂလာဈေး	၅၀,၀၀၀
၁၇။	ကိုဇော်လင်း + မသီသီလင်းထက် U.S.A	U.S $ 50

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁၈။	ဦးသန့်ဇော်ဦး + ဒေါ်အေးအေးကြူ မိသားစု အမှတ် ၂၂၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်။	၄၀,၀၀၀
၁၉။	မသူဇာ (၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃၀,၀၀၀
၂၀။	ဗိုလ်မှူးမြတ်ဒွေးလင်း + ဒေါ်စုစုကို မိသားစု လှည်းတန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။	၃၀,၀၀၀
၂၁။	ဦးတင်ထွန်း + ဒေါ်နီ၊ သမီး–မသင်းသင်းနိုင် (၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂၀,၀၀၀
၂၂။	ဦးဟံငြိမ်း + ဒေါ်သင်းသင်းဇင် မိသားစု၊ တိုက်–A-2 / 209, ယုဇနအိမ်ရာ၊ ဗညားဒလလမ်း။	၂၀,၀၀၀
၂၃။	ဒေါ်ခင်ခင် တိုက်–A-2 / 209, ယုဇနအိမ်ရာ၊ ဗညားဒလလမ်း။	၂၀,၀၀၀
၂၄။	ဦးပဏ္ဍိ မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)၊ တိုက်ကြီး။	၁၀,၀၀၀
၂၅။	ကိုမောင်မောင် + မအေးအေးသင်း၊ သား–စိုင်းသီဟ၊ စိုင်းမင်းခန့်မိသားစု၊ သာကေတ	၁၀,၀၀၀
၂၆။	ကိုနိုင် + မမိုးမိုးဆွေ ပုလဲမြို့သစ်၊ ရွှေပြည်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀,၀၀၀
၂၇။	ဦးခင်ဇော် + ဒေါ်အေးသင်း၊ သမီး–ခိုင်မြတ်ဝေ၊ သား–အောင်မြတ်ကျော်၊ ပုလဲမြို့သစ်၊ ရွှေပြည်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၄၉။	ဦးကျော်ဝင်း + ဒေါ်ယဉ်လှိုင် ရွှေဝါထွန်း၊ တိုက်ကြီး။	၅,၀၀၀
၅၀။	ဒေါ်ခင်စန်းရှင် မိသားစု ၁၂၁၆ / ကန်သာယာ (၁)လမ်း၊ (၃၅)ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဒဂုံ။	၅,၀၀၀
၅၁။	ဒေါ်ကျင်ကျင်မိသားစု အမှတ်(၅)၊ ဦးဝိစ္စာလမ်း၊ ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်။	၅,၀၀၀
၅၂။	မသီတာလွင် (၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၅၃။	ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်ပို မိသားစု (၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၅၄။	ကိုကျော်ဇောဦး + မခင်ပြုံးထိုက် အောင်ကျော်ဇောစာတ်ပုံဆိုင်။	၃,၀၀၀
၅၅။	ဦးထွန်းမင်း + ဒေါ်သီတာဝင်း၊ သား–ဝင်းထွန်းဦး (၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၅၆။	ဒေါ်ညွန့်စိန် မိသားစု မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)။	၃,၀၀၀
၅၇။	ကိုတင်မျိုးသက် + မနန်းနေဇင်ဦး၊ သား–စိုင်းအွန်ဖ မဟာနွယ်ဇင်(၆၉၃)၊ အလယ်ရပ်ကွက်၊ မန္တလေးမြို့။	၂,၀၀၀
၅၈။	ကိုဝဏ္ဏလွင် + မဝင်းလဲ့လဲ့ပိုင်၊ သမီး–ရည်မွန်သူ (၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၅၉။	ဦးနေဝင်း + ဒေါ်စုစုလွင်၊ သမီး–ဆုမြတ်နိုး (၃)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၆၀။	ကိုကုလားကြီး မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၆၁။	မနန္ဒာ၊ မစန္ဒာ၊ မမာလာသီဂီ မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)။	၂,၀၀၀
၆၂။	ကိုမြတ်ကျော်သူ + မမြင့်မြင့်အေး၊ သား–မြတ်ပုညကျော်၊ သန့်သုခကျော်၊ (၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁,၀၀၀
၆၃။	ဦးကြည်လွင် + ဒေါ်အုံးကျင်၊ (၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁,၀၀၀
၆၄။	နန်းခိုင်မြတ်ဝါ ဝန်ထမ်းကွက်သစ်၊ (၁)မိုင်၊ တိုက်ကြီးမြို့	၁,၀၀၀
၆၅။	ကိုဝင်းကို + မပြည့်ပြည့် ချမ်းသာကြီးကွမ်းယာ၊ စက်မှုဇုန်။	၁,၀၀၀

× = × = × = × = × = ×

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဆက်တွဲအလှူရှင်

ဦးသိန်းထွန်း + ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း

သမီး–မသင်းသင်းစုအောင်၊ မဇာဇာရည်မွန်

မောင်ဇော်လင်း + မသီသီလင်းထက်

ဇလပ်ဝါလက်ဖက်ခြောက်မိသားစု ၁,၀၀,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ

၏

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

(၁) လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာကို ရှာဖွေခြင်း

(၂) စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ

(၃) သောတာပန်ဆိုတာ ဒီလိုပါ

(၄) အနေတတ်၍ အသေမြတ်ရန်နည်းလမ်း

(၅) ဝေဒနာရှုနည်း

(၆) ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှနှင့်
စသုံးလုံးရှုမှတ်နည်း

(၇) သစ္စာဝါဒ၏ အနှစ်သာရ

(၈) မိတ်ဆွေသုံးဦး

(၉) ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားနှင့် ရှုနည်း မှတ်နည်းများ

http://www.dhammadownload.com

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဓာနေယျ ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်စာအုပ်များ ရရှိနိုင်သော နေရာဌာနများ

(၁) ဦးတူး
အမှတ် ၈၂၉၊ ကျော်သူ (၂၄) လမ်း၊ (၉) ရပ်ကွက်၊
တောင်ဥက္ကလာပ။
ဖုန်း ၀၁-၈၅၀၀၁၉၀

(၂) ဦးခင်မောင်ငွေ
၆၁၊ အိမ်ကြီးလမ်း၊ ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်
ဖုန်း ၀၁-၂၉၈၁၆၇

(၃) ဦးသန့်ဇော်ဦး
မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၂၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်
ဖုန်း ၀၉-၅၁၂၄၈၈၇

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com