http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ဦးနာဂိက သက်တော် (၈၀) ပြည့်နှစ် ပတ္တမြားရတုပွဲနေ့ မင်္ဂလာအထိမ်းအမှတ်

ဆရာတော်ဦးနာဂိက

တော်ကူးမဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်

ဝိပဿနာအမွေအနှစ်တရားတော်

ဝိပဿနာအမွေအနှစ်တရားတော်

http://www.dhammadownload.com

သင့်အတွက်အဖိုးတန်လက်ဆောင်

- စိတ်ညစ်ကင်း အနာရှင်းပြီး လက်ငင်းချမ်းသာလိုပါသလား။
- ဒီဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်၊ ဘဝအဆက်ဆက် ကြီးပွားချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- အပါယ်မလားအောင် အပါယ်တံခါးကို ပိတ်ထားနိုင်မလား။
- တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာဆိုးတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားမလဲ။
- ဝိပဿနာရှုမှတ်ရင် ရောဂါတွေ တကယ်ပျောက်ရဲ့လား။
- ၂၄-နာရီ မလှုပ်ရှားပဲ ချမ်းသာစွာနေနိုင်အောင် ဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ စသည့် ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းများကို အခြေခံမှစ၍ အပြည့်အစုံ ညွှန်ပြထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

STAR RESOURCES CO., LTD.

STAR RESOURCES မှ လှူဒါန်းပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

တော်ကူးမဟာသတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကျောင်း

ဒုတိယဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တနာဂိက

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ဦးနာဂိတသက်တော်(၈၀)ပြည့်နှစ်ဝတ္တမြားရတုမွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်

ဆရာတော်ဦးနာဂိက
တော်ကူးမဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်

ဝိပဿနာအမြွေအနှစ်တရားတော်

သာသနာ-၂၅၅၂ ကောဇာ-၁၃၇၂ ခရစ်-၂၀၀၉

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

အုပ်ရေ -၁၀၀၀

တန်ဖိုး -

၂၀၀၉-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

သာသနာရေးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

(၁၁၉/၀၁(ပုံနှိပ်)၊ သာသန-၀၉)

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ရန်ဖုန်

အတွင်းကွန်ပျူတာစာစီ

တော်ကူးရိပ်သာကွန်ပျူတာ

မူပိုင် - ဦးအာလောက

(တော်ကူးမဟာသတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကျောင်း၊

တော်ကူးကျေးရွာ၊ မုဒုံမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်)၊

၀၉-၈၇၂၅၄၅၀

ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေးသာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

သာသနာရေးဦးစီးဌာနညွှန်ကြားရေးမှူး

ဦးဝင်းနိုင် (မှတ်ပုံတင်အမှတ်-

၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅)က ထုတ်ဝေ၍သာသနာရေးဦးစီးဌာနအတွက်

ဦးကြည်စင် (၀၄၆၁၅)

လဲ့လဲ့မွန် ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်(၈)၊ ၆၄-လမ်း၊

မိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ပုံနှိပ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

အပိုင်း(၁)

တရားအားထုတ်စယောဂီများ သိရှိရန်အချက်နှင့် ဆောက်ရွက်ရမည့်အချက်များ

၁။	တရားအားထုတ်ခြင်းအစ။	၁
၂။	တရားရှုမှတ်စယောဂီများ သိရှိရန်။	၃
၃။	ဣရိယာပုဒ်လေးပါးဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း။	၅
၄။	တရားထူးရနိုင်သည့် အခြေခံတရား(၅)ပါး။	၈
၅။	သဘာဝအကျဆုံးရှုမှတ်ခြင်း။	၉
၆။	သမ္မဇ္ဈတရား(၄)ပါး။	၁၀
၇။	တရားထူးတရားမြတ် အမှန်တကယ်ရလိုလျှင်။	၁၁
၈။	မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားခြင်း။	၁၃
၉။	ယောဂီများ ခံယူကျင့်ကြံရမည့်အချက်များ။	၁၄
၁၀။	တပည့်ယောဂီများ သတိပြုဖွယ်။	၁၅
၁၁။	တရားရှုမှတ်စဉ် နှလုံးသွင်းရမည့်အချက်များ။	၁၇
၁၂။	တရားအားထုတ်သောအခါသတိထားရမည့်အချက်များ။	၁၈
၁၃။	တရားတက်နိုင်ရေး စကားနည်းစေ။	၁၉
၁၄။	မသိတာအဝိဇ္ဇာ သိတာဝိဇ္ဇာ။	၂၀
၁၅။	ငွဲနှင့်အားထုတ်မှ မဂ်ဖိုလ်ရ။	၂၁
၁၆။	ကြိုတောင့်ခဲတဲ့အခွင့်အရေး။	၂၁

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း(၂)

အလုပ်ပေးတရားတော်နှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေး ဩဝါဒများ

၁၇။	သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာလမ်းမကြီး။	၂၃
၁၈။	တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် ရှုမှတ်ခြင်း။	၂၄
၁၉။	နိဗ္ဗာန်သွားသည့် လမ်းစဉ်သတိပေးတရား။	၂၅
၂၀။	သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတရား။	၂၆
၂၁။	ဒုက္ခဝေဒနာရှုမှတ်ခြင်း။	၂၇
၂၂။	စတုရင်္ဂဝီရိယဇွဲ။	၂၉
၂၃။	ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်ပါ။	၂၉
၂၄။	ပါရမီရှိမရှိ အားထုတ်မှသာ သိနိုင်ခြင်း။	၃၀
၂၅။	ဒုက္ခသစ္စာတရား။	၃၁
၂၆။	ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တရား။	၃၂
၂၇။	လမ်းဆုံးမရောက် လက်မမြှောက်။	၃၃
၂၈။	ခန္ဓာညာဏ်ရောက် သဘောပေါက်အောင်ရှုခြင်း။	၃၄
၂၉။	ခန္တီမေတ္တာတရား။	၃၄
၃၀။	ဝေဒနာနှင့်ငါ အိုးစားကွဲခြင်း။	၃၅
၃၁။	ကိုယ်နှင့်အသက် ငဲ့ကွက်နေဖို့မသင့်။	၃၆
၃၂။	သည်းခံခြင်းခွန်အားဗလ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရ။	၃၇

http://www.dhammadownload.com

၃၃။ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်မြင်ခြင်း။ ၃၉
၃၄။ ထူးသည်၊ ဆန်းသည်၊ ဝေးသည်၊ အေးသည်။ ၄၁
၃၅။ သိ–ပယ်–ဆိုက်–ပွားတရား။ ၄၁
၃၆။တော်ကူးဆရာတော်နည်းဖြင့်ဝေဒနာဆိုးကိုကျော်လွန်ခြင်း။၄၂
၃၇။ တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံ။ ၄၅
၃၈။ အပရာပရိယဝေဒနီယကံဝင့်ကြွေးတွေတရားနှင့်ဆပ်ခြင်း။၄၆
၃၉။ လွှဘဝတန်ဖိုး။ ၄၇
၄၀။ သောကပရိဒေဝငြိမ်းအေးခြင်း။ ၄၈
၄၁။ ငါဆိုတာ တကယ်မရှိပါ။ ၄၉
၄၂။ တရားအားထုတ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး။ ၅၀
၄၃။ ရောဂါဝေဒနာရှုမှတ်ခြင်း။ ၅၁
၄၄။ ဒုက္ခပဋိပဒါ၊ သုခပဋိပဒါ။ ၅၁
၄၅။ တရားရကြောင်း အခွင့်ကောင်း။ ၅၂
၄၆။ တရားလက်လွှတ် ငှက်တောင်ကျွတ်။ ၅၄
၄၇။ ဝေဒနာကို သည်းခံခြင်း။ ၅၄
၄၈။ စိတ်အောင်ပွဲတရား။ ၅၅
၄၉။ နည်းကောင်းတစ်လက် တစ်သက်လုံးစံ။ ၅၇
၅၀။ ပညာရလွယ် နည်းရခက်။ ၅၈
၅၁။ နိဗ္ဗာန်ရမှ ဝဋ်ဒုက္ခ မုချလွတ်မြောက်မည်။ ၅၉
၅၂။ ဒုက္ခလက္ခဏာ။ ၆၀

http://www.dhammadownload.com

၅၃။ သမုဒယကိုပယ်ခြင်း။	၆၁
၅၄။ သည်းခံစိတ်ထား မြတ်တရား။	၆၂
၅၅။သက်စွန့်ကြိုးပမ်း သတိပဋ္ဌာန်။	၆၂
၅၆။ အကောင်းဆုံးကာကွယ်ဆေး။	၆၃
၅၇။ တရားအားထုတ်ခြင်း၏တန်ဖိုး။	၆၄
၅၈။ တရားတွေ့မှ ဘုရားတွေ့မည်။	၆၅
၅၉။ အပါယ်တံခါးပိတ်တရား။	၆၆
၆၀။ ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း။	၆၇
၆၁။ ဆင်းရဲဒုက္ခငြိမ်းတရား။	၆၈
၆၂။ နိဗ္ဗာန်လမ်းမကြီးပေါ် လျှောက်လှမ်းခြင်း။	၆၉
၆၃။ လမ်းဆုံးရင်ရွာတွေ့။	၇၁
၆၄။ ဆရာကောင်း၊ နည်းကောင်းလိုအပ်ခြင်း။	၇၂
၆၅။ တရားအားထုတ် စိတ်အလုပ်။	၇၃
၆၆။ လက္ခဏာရှုမြင် နိဗ္ဗာန်ထင်။	၇၃
၆၇။ ပဓာနိယင်္ဂ(၅)ပါး။	၇၅
၆၈။ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်သိပုံ။	၇၆
၆၉။ ဗောဇ္ဈင်တရားဖြစ်ပေါ်ခြင်း။	၇၇
၇၀။ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်သိမြင်ခြင်း။	၇၇
၇၁။ အမှတ်သတိတရား။	၇၉
၇၂။ ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ။	၈၀

http://www.dhammadownload.com

၇၃။ ဒါနထောက်မှ သီလမြောက်၊ သီလထောက်မှ ဘာဝနာမြောက်။ ၈၁

၇၄။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မြတ်တရား။ ၈၂

၇၅။ ကုသိုလ်ရှိမှ ကိုယ့်ဘဝ မုချချမ်းသာမည်။ ၈၃

၇၆။ အသေမဦးခင် ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်း။ ၈၄

၇၇။ မီးလောင်ပြီးမှ မီးငြိမ်းတယ်။ ၈၅

၇၈။ သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရ။ ၈၆

၇၉။ လက်တွေ့ကျတဲ့ သန္ဒိဋ္ဌိကတရားတော်။ ၈၇

၈၀။ ဝိပဿနာအဆောင်ကောင်း၏ အကျိုးကြီးမားပုံ။ ၈၈

၈၁။ တရားရှာ ခန္ဓာမှာတွေ့။ ၈၉

၈၂။ ရောဂါဆိုးတွေ တရားဆေးဖြင့် ကုသခြင်း။ ၉၀

၈၃။ ဝိပဿနာဆိုတာ ခန္ဓာမှာ။ ၉၁

၈၄။ အာရုံအလိုက် ဉာဏ်သတိစိုက်။ ၉၂

၈၅။ လက္ခဏာသုံးပါး ဉာဏ်ထင်ရှား။ ၉၂

၈၆။ ဆင်းရဲဝေဒနာဟာ ဒုက္ခသစ္စာပါ။ ၉၃

၈၇။ ရုပ်နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိတာ ပညာပါ။ ၉၄

၈၈။ အာရုံတစ်ခုခုရှုလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်ကြောင်း။ ၉၅

၈၉။ ခန္တီ–သည်းခံခြင်း။ ၉၅

၉၀။ တော်ကူးရိပ်သာမှာ ထူးခြားတယ်။ ၉၆

၉၁။ ဆေးကောင်းတစ်လက်။ ၉၇

၉၂။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရုပ်တရား။ ၁၀၀

http://www.dhammadownload.com

၉၃။ မိမိအကြောင်းကို မိမိအသိဆုံး။ ၁၀၀

၉၄။ သည်းခံသူတို့၏ အောင်ပွဲ။ ၁၀၂

၉၅။ တရားသဘောအရ ဝေဒနာပြု။ ၁၀၃

၉၆။ အကောင်းဆုံးလက်နက်။ ၁၀၅

၉၇။ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်။ ၁၀၇

၉၈။ တစ်နေ့တစ်လှမ်း ပုဂံဘယ်ပြေး။ ၁၀၈

၉၉။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှ သန္တိတရားခိုင်မြဲခြင်း။ ၁၁၀

၁၀၀။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကမ်းကိုရုပ်နာမ်ယာဉ်ဖြင့်ကူးဖြတ်ခြင်း။ ၁၁၂

အပိုင်း(၃)

တရားအားထုတ်စဉ်ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိ၊သုခနှင့် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

၁၀၁။ ပီတိ(၅)မျိုးဖြစ်ပေါ်ပုံ။ ၁၁၅

၁၀၂။ ပဿဒ္ဓိဖြစ်ပေါ်ပုံ။ ၁၁၈

၁၀၃။ သုခဖြစ်ပေါ်ပုံ။ ၁၁၉

၁၀၄။ ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိ၊သုခနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။ ၁၂၀

၁၀၅။ ပဂ္ဂဟာဖြစ်ပေါ်ပုံ။ ၁၂၁

၁၀၆။ ဥပေက္ခာဖြစ်ပေါ်ပုံ။ ၁၂၂

၁၀၇။ နိကန္တိဖြစ်ပေါ်ပုံ။ ၁၂၃

http://www.dhammadownload.com

၁၀၈။ လဟုတာဖြစ်ပေါ်ပုံ။ ၁၂၃

၁၀၉။ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။ ၁၂၄

၁၁၀။ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်စဉ်တရားတော်။ ၁၂၅

၁၁၁။ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဆိုင်သောဉာဏ်စဉ်များ။ ၁၂၇

၁၁၂။ တရားအားထုတ်ခိုက်ဉာဏ်အလျှောက်ဖြစ်ပေါ်ပုံ။ ၁၂၉

၁၁၃။ တရားမှတ်ရာ သိစရာများ။ ၁၃၂

၁၁၄။ သောတာပန်သံယောဇဉ်(၅)ပါး။ ၁၃၃

၁၁၅။ ဝိမုတ္တိဆေးအရသာ။ ၁၃၄

၁၁၆။ ဗလေဿမာပတ်ဝင်စားပုံ။ ၁၃၅

၁၁၇။ ဖိုလ်ဝင်စားခြင်း၏အကျိုး။ ၁၃၇

အပိုင်း(၄)

အတုယူဖွယ်ရာသာဓကဝတ္ထုစာတ်တော်များ

၁၁၈။ အပါယ်ဘုံကိုလား။ သုဝတိဘုံကိုလား။ ၁၃၉

၁၁၉။ တ္တဒ္ဒိပါဒ်ပွားမှ အသက်ရှည်ရ။ ၁၄၁

၁၂၀။ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး သံဝေဝရပုံ။ ၁၄၂

၁၂၁။ အရှင်မဟာသီဝဝတ္ထု။ ၁၄၄

၁၂၂။ "သည်းခံနိုင်မှနိဗ္ဗာန်ရ"ဆိုသည့်သာဓကဝတ္ထုများ။ ၁၄၇

၁၂၃။ ကိုယ့်တရားကိုနှလုံးသွင်းနေရင်မဆာလောင်ပါ။ ၁၄၉

http://www.dhammadownload.com

၁၂၄။ မာန်ချမှ ဟန်ကျလိမ့်မည်။ ၁၅၂
၁၂၅။ ပါရမီပြည့်စုံပါလျှက်နှင့်တရားအားမထုတ်၍
ဘဝဆုံးရှုံးနစ်မျောရခြင်း။ ၁၅၃

အပိုင်း(၅)
ဝိပဿနာဆိုင်ရာမှတ်သားစရာများ

၁၂၆။ နိဗ္ဗာန်တူသော အခွင့်ကောင်းကြီး မလွဲစေနှင့်။ ၁၅၇
၁၂၇။ တရားဆုတ်ယုတ်ကြောင်းကို ကျော်လွှားခြင်း။ ၁၅၈
၁၂၈။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး။ ၁၆၀
၁၂၉။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ ဩဝါဒကထာများ။ ၁၆၁
၁၃၀။ တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏တိုက်တွန်းချက်။ ၁၆၇
၁၃၁။ အနုမြူထက် အစွမ်းထက်တာ စိတ်။ ၁၆၈
၁၃၂။ ဒုက္ခဆင်းရဲဘုံကမ်းမှနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတိုဘက်ကမ်းသို့။ ၁၇၀
၁၃၃။ အားကိုးရာအစစ်။ ၁၇၁
၁၃၄။ တစ်သံသရာလုံး သုံးလို့ရတယ်။ ၁၇၃
၁၃၅။ ကိုယ်သွားမှ ကိုယ်ရောက်မည်။ ၁၇၄
၁၃၆။ အိုနာသေဘေး ကံကြွေးများနှင့်တွေ့ကြုံလျှင်
မည်သူမျှမကယ်နိုင်။ ၁၇၅
၁၃၇။ ပါရမီရှိမရှိ အားထုတ်မှသိ။ ၁၇၇
၁၃၈။ ကြုံတောင့်ခဲသောသာသနာဘေးကြီးလွတ်အောင်ပွား။ ၁၇၉

http://www.dhammadownload.com

၁၃၉။ နာမ်ကအခိုင်းသမား ရုပ်ကအလုပ်သမား။	၁၈၀
၁၄၀။ ဝိဝဋဇါမိတုသိုလ်။	၁၈၁
၁၄၁။ တရားမှတ်လည်း မျက်ရည်ရွဲ။	၁၈၄
၁၄၂။ တွေ့ကြုံရသည့်အာရုံနိမိတ်အမျိုးမျိုး။(ဖြေကြားထားပုံ)	၁၈၅
၁၄၃။ ဇေါဝရသမ္ပဇဉ်။	၁၈၈
၁၄၄။ စာတွေနှင့်ကိုယ်တွေ့ ရှင်းလင်းပုံ။	၁၈၈
၁၄၅။ သစ္စာလေးပါး ပိုင်းခြားသိရမည့်တရား။	၁၈၉
၁၄၆။ ချမ်းသာအစစ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ပါ။	၁၉၀
၁၄၇။ ဝိပဿနာရှုမှတ်စဉ် ဖောဇ္ဈင်(၇)ပါးဖြစ်ပေါ်ပုံ။	၁၉၁
၁၄၈။ သံသယဖြစ်ပုံ ရှင်းလင်းချက်။	၁၉၃
၁၄၉။ လောကဓမ္မ ရှောင်မရ မုချတွေ့စမြဲပါ။	၁၉၃
၁၅၀။ သံဝေဂဖြင့် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်း။	၁၉၄
၁၅၁။ ယောဂီသုံးမျိုးရှင်းလင်းချက်။	၁၉၆
၁၅၂။ ကိုယ်တိုင်တွေ့မှ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အစစ်။	၁၉၇
၁၅၃။ တရားနားရခြင်း အကျိုး(၅)မျိုး။	၁၉၈
၁၅၄။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က စံပြပုဂ္ဂိုလ်များ။	၁၉၈
၁၅၅။ သံဝေဂသတိတရား။	၁၉၉
၁၅၆။ သာသနာတော်၌ ရတနာ္တာများမဆိတ်သုဉ်းနိုင်။	၂၀၀
၁၅၇။ ကိုယ်သာနာစေ စိတ်မနာစေနှင့်။	၂၀၂
၁၅၈။ ပါရမီမျိုးစေ့ရှိနေ၍လွယ်ကူစွာဖြင့်တရားထူးရနိုင်ခြင်း။	၂၀၃

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း(၆)

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ၏ နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံနှင့်မှတ်သားဖွယ်ရာဩဝါဒများ

၁၅၉။ တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးနန္ဒိယ၏
နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံအားကျဖွယ်။ ၂၀၇

၁၆၀။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးနာဂိတ၏ ရောဂါ
ဝေဒနာတွေကို နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံ။ ၂၁၃

၁၆၁။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဩဝါဒလက်ာများ။ ၂၁၅

၁၆၂။ ရွှေကျင်သာသနာပိုင် မြောင်းမြဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဩဝါဒများ။ ၂၁၈

၁၆၃။ မူလသဲအင်းဝူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ။ ၂၁၉

၁၆၄။ စစ်ကိုင်း ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဩဝါဒ။ ၂၂၀

၁၆၅။ ငှက်တွင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ။ ၂၂၀

၁၆၆။ ပထမတော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့်
လက်ရှိတော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၏
သံဝေဂလင်္ကာဆောင်ပုဒ်များ။ ၂၂၂

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း(၇)

ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးနာဝိတ၏အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

၁၆၇။ ဆရာတော်၏ ငယ်စဉ်ဘဝအခြေအနေ။ ၂၂၉

၁၆၈။ ရဟန်းပြုခြင်း။ ၂၃၀

၁၆၉။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ ချီးမွမ်းခြင်း။ ၂၃၂

၁၇၀။ ဘုန်းဘုရားပျံလွန်တော်မူခြင်းနှင့်ထူးခြားချက်များ။ ၂၃၅

၁၇၁။ ပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကို ယခုချိန်ထိ
ထမ်းဆောင်နေခြင်း။ ၂၃၈

၁၇၂။ မေတ္တာပို့ ဆုတောင်း။ ၂၄၁

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဥ၆ယျာစဉ်

ဤစာအုပ်သည် မူလတော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝေဒနာနုပဿနာကို စံတင်လောက်အောင် နိုင်နင်းတော်မူပြီး ရဟန်း၊ ရှင်၊လူအပေါင်းတို့အား ကိုယ်တွင်းဝေဒနာဆိုးများကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် လမ်းညွှန်ပြထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်တွင်းဝေဒနာ ကျော်လွှားနိုင်သူသည် ဣရိယာပုဒ်(လေးပါးစလုံး)ရှည်ရှည်ဖြင့် တရားရှုမှတ်နိုင်လာသည်။ ရောဂါဝေဒနာဆိုးများကို ထူးခြားစွာ ပျောက်ကင်းသွားရသည်။ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အားထုတ်၍ ပါရမီပြည့်ဝလာလျှင် မဂ်ဖိုလ်လည်းရနိုင်သည်။ ထို့ပြင် လောကစံတရားတို့ကိုလည်း ကြံ့ကြံ့ခံကာ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်သည်။ ထိုသို့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဘဝဆုလာဒ်ကြီးကို ရရှိနိုင်သည်။ ဤဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်စာအုပ် ရေးသားခြင်းသည် ထိုအဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဘဝဆုလာဒ်ကြီးကို အထောက်အပံ့တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်စေရန် ရည်မှန်းမိကြောင်း။

http://www.dhammadownload.com

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး မိမိသန္တာန်မှာ ၁၀ရ(၆)ပါး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပိုင်ပိုင်ကြီး ရသွားသည့်တိုင်အောင် အခွင့်သာတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်သွားကြဖို့ အရေးတကြီးအနေနှင့် အထူးပဲတိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ဦးပဉ္ဇင်းတို့ တိုက်တွန်းသည့်အတိုင်း မိမိသန္တာန်က ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေအပေါ်မှာ အားကိုးမများကြပဲ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် အပ္ပမာဒလို့ခေါ်တဲ့ သတိတရားဖြင့် အပြည့်အစုံ ရှုမှတ်ကြ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကြီးကို မိမိတို့ လိုလားအပ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေသတည်း။

ဘဒ္ဒန္တနာဝိက
(ပဓာန နာယကဆရာတော်)
တော်ကူးမဟာသတိပဋ္ဌာန်
ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်

http://www.dhammadownload.com

၁။ တရားအားထုတ်စယောဂီများသိရှိရန်အချက်နှင့်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ။

တရားအားထုတ်ခြင်းအစ

ယောဂီများ တရားအားထုတ်အစတွင် ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းမှ သီလ၊သမာဓိ၊ ပညာဟူသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် ပထမဆုံး အရေးကြီးသောအချက်ပင်ဖြစ်၍ သီလမဂ္ဂင်ကိုဖြည့်ကျင့်ရာရောက်သည်။ သီလမစင်ကြယ်လျှင် သမာဓိတည်ဖို့မရနိုင်။ သီလစင်ကြယ်လျှင် သမာဓိတည်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်လာမှ တရားထူး၊ တရားမြတ်ရနိုင်ပါမည်။ သီလလုံခြုံလျှင် ပုထုဇဉ်ဖြစ်ပေမဲ့ အရိယာနဲ့တူပါသည်။ အပါယ်မရောက်နိုင်တော့ပါ။ ဝိပဿနာဆိုတာ ပေါ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက် ရှုမှတ်ခြင်းကိုဆိုသည်။ ထိုသို့ ရှုမှတ်ကြာလာ၍ သီလလုံခြုံလျှင် သမာဓိဖြစ်လာမည်။ သမာဓိဖြစ်လာ

http://www.dhammadownload.com

လျှင် ပီတိ၊သုခတွေ ဖြစ်လာပါသည်။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့သဘောကို ထိုး ထွင်းသိမြင်လာမည်။ မဆုတ်ယုတ်ကြောင်း တရားတိုးတက်ရန် ဂုဏ် (၆)ပြာတို့မှာ– "ကိစ္စမများ စကားနည်းစေ၊ အိပ်နေမကြီး၊ ကိုယ် တည်းပျော်စေ၊ ဆုံးမလွယ်ကြောင်း၊ မိတ်ကောင်းရှိစေ၊ တရားရေး အားပေးဂုဏ်ခြောက်ထွေ"တဲ့ မှတ်သားရပါသည်။

တရားရှုမှတ်သော ယောဂီသည် အရေးကြီးဆုံးက သဘော ထားမှန်ဖို့လိုအပ်သည် ရှုမှတ်သည့်အခါ စိုက်မရှုပါနှင့်၊ ထိန်းမရှုပါ နှင့်၊ လုပ်မရှုပါနှင့်၊ ချုပ်မရှုပါနှင့်၊ ဖြစ်အောင်လည်းမလုပ်ပါနှင့်၊ ပျက် အောင်လည်း မလုပ်ပါနှင့်၊ ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်းလည်း မမေ့အောင် သိနေရမည်။ ဖြစ်အောင်လုပ်ရင်လောဘ၊ ပျက်အောင်လုပ်ရင်ဒေါသ၊ ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်းမသိရင် မောဟများဖြစ်နေသည်။ လောဘ၊ဒေါသ ၊မောဟ သဘောထားတွေမပါမှ ရှုမှတ်စိတ်ဖြစ်မည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် မည်သည့်သဘောထားနဲ့ အားထုတ်နေသည်ကို ပြန် လည်စစ်ဆေးရမည်။

ကောင်းတာလည်း ရှုမှတ်ရမည်။ ဆိုးတာလည်း ရှုမှတ်ရ မည်။ ကောင်းတာကို လိုချင်၍ မကောင်းတာ၊ဆိုးတာကို နည်းနည်း မှ မလိုချင်ဘူးဆိုရင် ဘယ်တရားပါ့မလဲ။

ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် တရားအားထုတ်သည့်အခါ စိတ် အေးအေးဆေးဆေးနှင့် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ရှိနေရမည်။ သဒ္ဓါရှိမှ ဝီရိယရှိမည်။ ဝီရိယရှိမှ သတိမြဲမည်။ သတိမြဲမှ သမာဓိတည်မည်။

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိတည်မှ အမှန်အတိုင်းသိမည်။ အမှန်အတိုင်းသိလာတော့ သဒ္ဓါ ပိုဖြစ်လာသည်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုသာ သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေရမည်။ အတိတ်ကိုလည်း မပြန်နှင့်၊ အနာဂတ်ကိုလည်း မကြိုနှင့်၊ အာရုံက အရေးမကြီးဘူး။ အနောက်က အလုပ်လုပ်နေတဲ့ရှုမှတ်တဲ့စိတ်က ပိုအရေးကြီးတယ်။ ရှုမှတ်စိတ်သာ သဘောထားမှန်လျှင် အာရုံမှန် ရမှာပဲ။ သတိထားပြီး သိနိုင်ပါစေ။

တရားရှုမှတ်စယောဂီများ သိရှိရန်

တရားရှုမှတ်စယောဂီသည် မရှုမှတ်မီတွင် လုပ်ဆောင်ဖွယ်ကိစ္စတို့ကို ပြီးပြည့်စုံအောင် ဆောက်ရွက်ထားရပါသည်။ ဦးစွာ ဘုရား၊တရား၊သံဃာ ရတနာသုံးပါးနှင့် မိဘ၊ဆရာတို့ကို ရှိခိုး၍ အပြစ်ကြီးငယ်များရှိပါက သည်းခံခွင့်လွှတ်ရန် ကြိုတင်တောင်းပန်ပြီး မိမိအပေါ်၌လည်း ကျူးလွန်ခဲ့သမျှတို့ကို သည်းခံခွင့်လွှတ်ပါကြောင်း ဘုရားရှင်ထံတွင် တိုင်တည်ဆုတောင်း မေတ္တာပို့သရပါတယ်။ ပြီးလျှင် မိမိ၏ အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရတနာမြတ်သုံးပါး ဆရာသမားတို့ ထံတွင် ဆိုဆုံးမနိုင်ရန် လှူဒါန်းရပါသည်။

ထို့နောက် ဘုရား၊တရား၊သံဃာ ဆရာသမား၊မိဘ သံသရာ ဆွေမျိုးနှင့် ဝေနေယျသတ္တဝါ နတ်ပြဟ္မာအပေါင်းနှင့် မိမိရှုမှတ်မည့် အရပ်ဒေသ အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှ ဝေနေယျတို့အား မေတ္တာပို့သ အမျှ

http://www.dhammadownload.com

ပေးဝေခြင်း ပြုရပါသည်။

ပြီးလျှင် သံဝေဂဖြစ်နိုင်ရန် မိမိ၏ရုပ်နာမ်တို့သည် အစဉ်သဖြင့် တရစပ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်စီးနေကြသည်။ ငါသည် တစ်နေ့တွင် မုချသေရဦးမည်။ ငါ့လိုပဲ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်း တစ်နေ့ မုချသေရဦးမည်တု သံဝေဂယူပြီးလျှင် ငါသည်ယခုအချိန်မှစ၍ တရားကို ရှုမှတ်ပါတော့မည်။ စပြီးထိုင်ချိန်မှစ၍ ဘယ်နှစ်နာရီအတွင်း ဘယ်လိုအကြောင်းကိစ္စကြောင့်ဖြစ်စေ မပြောင်းမရွေ့ မပြုပြင်ပါဟု မိမိစိတ်ကို အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ စတင်မရှုမှတ်မီတွင် ဆောင်ရွက်ဖွယ် ကိစ္စတို့ကို ပြီးပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။

ရှုမှတ်စယောဂီတို့သည် ထိုင်၊ လျှောင်း၊ ရပ်၊ သွား ဣရိယာပုဒ်လေးပါးတွင် မိမိနှစ်သက်ရာ၊ မိမိနှင့်အဆင်ပြေမည့် ဣရိယာပုဒ်ဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အများနှင့်ရှုမှတ်သောအချိန်တွင် လျောင်းသည့် ဣရိယာပုဒ်ကို မသင့်တော်၍ မလုပ်သင့်ပါ။

စတင်ရှုမှတ်စတွင် ဖောင်းပိန်အမှတ်တို့သည် မထင်ရှားဖြစ်တတ်၍ တဖြေးဖြေးအရှိန်ရလာလျှင် ဖောင်းပိန်အမှတ်သည် ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ ရှုမှတ်အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မိမိခန္ဓာတွင် ဝေဒနာမျိုးစုံတို့ ပေါ်လာတတ်သည်။ ထုံ၊ ကျင်၊ ကိုက်ခဲ မူးဝေခြင်း၊ လေလံခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ရှုကြပ်ခြင်းမျိုး ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ခန္ဓာနှင့်ကြမ်းခင်းသို့ ထိတွေ့သည့်နေရာများတွင် ပူလောင်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ ဖြစ်ပေါ်သောဝေဒနာ တို့ထဲတွင်

http://www.dhammadownload.com

အထင်ရှားဆုံး၊ အပေါ်လွင်ဆုံးဖြစ်သောဝေဒနာကို ပြောင်းလဲ၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။ အကယ်၍ ဝေဒနာမပေါ်သေးသူများမှာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သော ဖောင်းပိန်ကို ဆက်လက်ရှုမှတ်ရပါသည်။

ဣရိယာပုဒ် (၄) ပါးဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ရတယ်။ ပူတာ၊အေးတာ ယားတာ၊နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ ဖွဲတင်းတင်းနဲ့ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ သည်းမခံနိုင်ရင် ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း နိုင်အောင် ရှုမှတ်ပြီး ပယ်ဖျောက်ရမယ်။ သည်းခံနိုင်မှ တရားမြန်မြန်တက်၊ တရားမြန်မြန်ရမယ်နော်။

"ထိုင်သည့်ဣရိယာပုဒ်ကို ရှုမှတ်ခြင်း။"

ထိုင်သည့်ဣရိယာပုဒ်တွင် ကြာကြာထိုင်နိုင်ရန် ခြေထောက်ကို ထပ်မထားပါနှင့်။ မျက်စိကိုမှိတ်ပါ၊ ခေါင်းကို တည့်အောင်ထားပါ၊ ခါးကို မတ်မတ်ထားပါ၊ ဘယ်လက်ပေါ်တွင် ညာလက်ကိုထပ်တင်၍ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး ရှုမှတ်ရပါသည်။

"စင်္ကြံလျှောက်၍ ရှုမှတ်ခြင်း။"

စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ လက်ကိုပိုက်ထား၍ဖြစ်စေ၊ ဆွဲထား၍ဖြစ်စေ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။ ခေါင်းကို မငုံ့ထားပဲ

http://www.dhammadownload.com

မျက်လွှာကိုသာ အောက်သို့ချထားပါ။ ရပ်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်စိုက်ပြီး ဇ ခေါင်းမှခြေဆုံးအောင် "ရပ်တယ်၊ရပ်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးတော့ ညာခြေထောက်ကို စိတ်စိုက်ပြီး "ညာလှမ်းတယ်"လို့ မှတ်ပါ။ ပြီးရင် ဘယ်ခြေထောက်ပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ပြီး "ဘယ်လှမ်းတယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ။ စကြံဆုံးတော့ ရပ်ချင်တဲ့စိတ်ပေါ်လာရင် "ရပ်ချင်တယ်၊ ရပ်ချင်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးတော့ "လှည့်ချင်တယ်၊လှည့်ချင်တယ် လှည့်တယ်၊လှည့်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးရင် အထက်ပါအတိုင်း လှမ်းချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို အရင်မှတ်ပြီး "လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းချင်တယ် လှမ်းတယ်၊လှမ်းတယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးတော့ "သွားချင်တယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်"လို့ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါ။

"ဘယ်လှမ်းတယ်၊ညာလှမ်းတယ်"နှစ်မျိုး နိုင်နင်းလာရင် "ကြွတယ်၊လှမ်းတယ်၊ချတယ်"လို့ သုံးချက်ရှုမှတ်ပါ။

လျှောက်လျှင်လည်း ဖြေးဖြေးချင်းလျှောက်၍ တစ်လှမ်းနှင့် တစ်လှမ်း တစ်ပေထက်ပိုမကျယ်စေပဲ ခြေဖျားနှစ်ဘက်ကို ခပ်ခွာခွာ တစ်မိုက်မျှကျအောင် လှမ်းရပါသည်။ ခြေလှမ်းကျဲလွန်လျှင် ခြေတစ်ဘက်အကြွနှင့် အခြားတစ်ဘက်မှာ ချပြီးသားဖြစ်နေတတ်၍ အမှတ်ခက်ပါသည်။ မျက်လုံးကိုမှိတ်၍ မလျှောက်ရပါ။ မိမိရှေ့ သုံးလေးတောင်ထက်လည်း ပိုမကြည့်ပါနှင့်။ ခြေဖျားကိုလည်း လိုက်မကြည့်ပါနှင့်။ ကြာလျှင် ခေါင်းမူးလာတတ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အမှတ်နိုင်နင်းလာလျှင် လှည့်ချင်သောအခါ "လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်"ဟု အမှတ်ကို ဆက်တိုက်မလွတ်စေပဲ ရှုမှတ်သွားနိုင်လျှင် သမာဓိအထူး ဖြစ်လွယ်ပါသည်။ ဘေး၊ ဘယ်၊ ညာကို မကြည့်မိစေရန် အထူးသတိပြုရမည်။

"ရပ်သည့်ဣရိယာပုဒ်ကို ရှုမှတ်ခြင်း။"

ရပ်ပြီးရှုမှတ်လျှင် ခြေနှစ်ဖက်ကို ကိုးလက်မမျှခွာ၍ ခေါင်း၊ ခါးတို့ကို မတ်မတ်ထား၍ မျက်စိကိုမှိတ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့တွင်ဖြစ်စေ၊ ဘေးတွင်ချ၍ဖြစ်စေ၊ လက်ပိုက်ထား၍ဖြစ်စေ မှတ်နိုင်ပါသည်။ ခြေ၊လက်၊ခေါင်းတို့ကို မကြာခဏ မပြုပြင်မိဖို့ အထူးသတိပြုပါလေ။ ရောဂါဝေဒနာသည်များ ရပ်ပြီးရှုမှတ်လျှင် ရောဂါများအပျောက်မြန်တတ်ပါသည်။

"လျှောင်းသည့်ဣရိယာပုဒ်ကို ရှုမှတ်ခြင်း။"

လျှောင်း၍ရှုမှတ်လျှင် အများနှင့်စုပေါင်းမှတ်ချိန်တွင် မသင့်တော်၍ ခွင့်မပြုပါချေ။ ရောဂါဝေဒနာရှင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများကို လျှောင်း၍ ရှုမှတ်ခွင့်ပြုပါသည်။ လျှောင်းရှုမှတ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်တန်းနေအောင် အိပ်၍ဖြစ်စေ၊ ဘေးစောင်းလျှက်ဖြစ်စေ လျှောင်းနိုင်ပါသည်။ ခြေဆစ်ချင်း၊ လက်ဆစ်ချင်း မထပ်မိအောင် သတိပြုသင့်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မိမိအလိုရှိသလို စိတ်ကြိုက်ပြုပြင်ပြီးလျှင် နောက်ထပ်မပြုပြင်ပါနှင့်။ ခေါင်းတွင် အစုအခံမြင့်မြင့်မထားသင့်ပေ။ လျှောင်း၍ရှုမှတ်လျှင် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်လက်တင်၍ ဖောင်းပိန်မှာ ပို၍ထင်ရှားတတ်သည်။ တဖြေးဖြေးကြာလျှင် ဝေဒနာပေါ်လာပါက အထင်ရှားဆုံးကို စူးစိုက်သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပါလေ။ လျှောင်း၍မှတ်တတ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း သေရာညောင်စောင်းထက်တွင် လဲလျှောင်း၍ နေရသည့်အချိန်တွင် သည်းခံနိုင်စေရန် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားသင့်ကြောင်း ဆရာတော်ကြီးမှ အမိန့်ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။

တရားထူးရနိုင်သည့် အခြေခံတရား(၅)ပါး

ယုံကြည်ကျန်းမာ ဖြောင့်စွာစိတ်ထား၊ ကြိုးစားတွင်တွင်၊ ဖြစ်ပျက်မြင် ငါးအင်မင်ရကြောင်းဟု တရားထူးရနိုင်သည့် အခြေခံတရား(၅)ပါးရှိပါသည်။ ယခု လက်ငင်းလုပ်ရမည့်အလုပ်က ငါစွဲဆိုတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အရေးတကြီးပယ်သတ်ဖို့ လိုမနေဘူးလား။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပယ်သတ်မှ လေးဝအပါယ် လွတ်မြောက်မယ်တဲ့။

ဝိပဿနာအလုပ်ကသာ ကိလေသာအညစ်အကြေးကို ဆေးကြောသုတ်သင်ပေးနိုင်တယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ်အောင် ပယ်နုတ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါဟာ လက်ငင်းလုပ်ရမယ့်အလုပ်လို့ မှတ်လိုက်ကြပါ။

လောကမှာ အကျိုးအမြတ် အကြီးဆုံးအလုပ်က ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

ပါ၊ လက်ငင်းချမ်းသာပြီး ကျန်းမာလိုလျှင် ဝိပဿနာရှုမှတ်ကြပါ။ တရားမြန်မြန်တိုးတက်အောင် ကျင့်သုံးရမည်။ နောက်တစ်နည်း ဆောင်ပုဒ်မှာ– "ကိစ္စမများ၊ စကားနည်းစေ၊ အိပ်နေမကြီး၊ ကိုယ်တည်းပျော်စေ၊ မိတ်ဆိုးရှောင်လွှဲ၊ လိုလည်းနည်းစေ၊ မနားမရပ်၊ အကြာမလပ်၊ ရှုမှတ်ပွား တရားရလွယ်စေသား။" ဟု ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်မည့်ယောဂီသည် တရားရလွယ်စေရန်နှင့် တရားမြန်မြန်တိုးတက်ရန် လိုက်နာကျင့်သုံးရသည်မှာ ဝိပဿနာရှုမှတ်သည့်အခါတွင် အချိန်ကိုလေးစား၍ တရားတော်ကိုလည်း ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက်နှင့် အမှတ်စိတ်မလွတ်အောင် ဝီရိယစိုက်နိုင်မှသာလျှင် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကိုမြင်၍ တရားတိုးတက်နိုင်ပါသည်။

သဘာဝအကျဆုံး ရှုမှတ်ခြင်း

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ပေါ်ရိုက်ဖြစ်ရိုက် ရှုမှတ်တာဟာ သဘာဝအကျဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ– စသည်ဖြင့် ဟောထားသည့်အတိုင်း ယခုမှတ်ရမှာပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပွားစေရန် အရေးကြီးဆုံးက –

၁။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရား။

၂။ မမေ့မလျော့မှတ်ရမှု သတိတရား။

၃။ မပြတ်ရှုမှတ်နိုင်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်မှုဝီရိယတရား။

http://www.dhammadownload.com

၄။ ရိုသေလေးစားမှု သက္ကစ္စဂါရဝတရားလေးပါးတို့ကို အမြဲလက်ကိုင်ထား၍ အားထုတ်ကျင့်ကြံ ရှုမှတ်ပွားရမည်။

သူတော်ကောင်းအစစ်အမှန်ဖြစ်စေရန် သည်းခံခြင်းခွန်အားဗလနှင့် မေတ္တာထားခြင်းခွန်အားဗလ တရားနှစ်ပါးတို့ကို အမြဲလက်ကိုင်ထား၍ မွေးမြူတည်ထောင်ရမည်။ တရားရရှိရေးအတွက် ကြိုးကျယ်သောစွမ်းအားဖြင့် တင်းတင်းကြိုးအားထုတ်ပါမှ ရောက်နိုင်သိနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သဘ္ဘမ္မရေဥ္စတရား(၄)ပါး

၁။ အလုပ်တစ်ခုကိုမပြုခင် အကျိုးရှိဆုံးအလုပ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်ခြင်း။

၂။ အကျိုးအရှိဆုံးအလုပ်ပင် ဖြစ်စေကာမူ နေရာဌာန၊ အချိန်ကာလ စသည်တို့ကိုသင့်မသင့် ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်ခြင်း။

၃။ သင့်မြတ်သည့်အလုပ်ခွင် ရိပ်သာအတွင်းသို့ ရောက်လာသောအခါ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေခြင်း။

၄။ မိမိအားထုတ်သည့်အလုပ်၌ မတွေမဝေသိခြင်း။

ဟူ၍ (၄)မျိုးဖြစ်ပေသည်။ (သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်)

"ယောဂီများလိုက်နာရမည့် အချက်(၄)ချက်"

အရှင်ကစ္စာယနမထေရ်က ဝိပဿနာတရား အားထုတ်

http://www.dhammadownload.com

ကြသောယောဂီများ တရားတွေမြန်မြန်တိုးတက်အောင် လိုက်နာရမည့် အချက်(၄)ချက်ကို ဟောကြားခဲ့သည်။

၁။ မျက်စိအမြင်ကောင်းသူ ဖြစ်စေကာမူ ကန်းနေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်လို ကျင့်ရမည်။

၂။ နား၊ အကြားကောင်းသူဖြစ်စေကာမူ နားမကြား၊ နားပင်းနေသော ပုဂ္ဂိုလ်လိုကျင့်ရမည်။

၃။ စကားပြောကောင်းသည့် ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေကာမူ စကားမပြောတတ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်လို ဆွံ့အနေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်လိုကျင့်ရမည်။

၄။ အင်အားပြည့်ဝ သန်စွမ်းသူဖြစ်စေကာမူ အင်အားနည်းသော လူမမာပုဂ္ဂိုလ်လို ကျင့်ရမည်။

တရားထူးတရားမြတ် အမှန်တကယ်ရလိုလျှင်
"စွန့်မှစွမ်းမည်"

ယောဂီသည် တရားထူးကို တကယ်ရလိုလျှင် ကိလေသာတွေအားလုံး စွန့်နိုင်ရမည်။ လိုချင်တောင်းတမှုတွေ အလိုလိုက်နေလျှင်(သာယာနေလျှင်) တရားဘက်၌ အစွမ်းမထက်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် "စွန့်မှစွမ်းမည်"ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း လိုချင်တပ်မက်မှုတွေအကုန်လုံး စွန့်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။

http://www.dhammadownload.com

"မျှမှရမည်"

တရားဆိုတာ သဘောထားမျှတမှရမည်။ သဘောထားမျှတအောင် စိတ်ထားတတ်ရမည်။

"ငြိမ်မှ ငြိမ်းချမ်းမည်"

ယောဂီ၏စိတ်သည် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်နေသည့် စိတ်အာရုံမှန်သမျှ ငြိမ်မှ ငြိမ်းချမ်းမည်။ လှုပ်ရှားနေလျှင် ပူလောင်မည်။

လောဘဖက်လျှင် ဒါနခက်သည်။

မကြောက်၊မရှက်လျှင် သီလခက်သည်။

သုတမဖက် မလေ့ကျက်လျှင် ဝိပဿနာခက်သည်။

မသိအစ သိကအဆုံး ကိစ္စတုံး၏။

မသိကတစ်ဖက်ပတ် သိမှအပြီးသတ်သည်။

မသိလျှင်တွယ်၊ သိလျှင်ပြယ်သည်။

တွယ်လျှင်ဘေး၊ ပြယ်လျှင်အေးသည်။

အမှန်ကျူန နည်းကောင်းရလျှင် ယုံယုံကြည်ကြည်အားထုတ်။

ဒီထက်ကောင်းသည့်အလုပ်သည် တစ်လောကလုံးမှာမရှိ။

"ယောဂီများ သတိထားနိုင်ရန်"

သဒ္ဓါလွန်လျှင် ဆွံ့သည်။ ဝီရိယလွန်လျှင် ပြန့်သည်။

သမာဓိလွန်လျှင် တွန့်သည်။ ပညာလွန်လျှင် ကွန့်သည်။

သတိမှာတော့ ပိုသည်မရှိ၊ လွန်သည်မရှိ၊ လိုသည်လို့တာ ရှိပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

သတိအားကောင်းလျှင် ဝီရိယအားကောင်းသည်။ ဝီရိယအားကောင်းလျှင် စွမ်းရည်တွေထွက်လာပြီး အသိဉာဏ်တွေလည်း မြင့်မားတိုးတက်လာသည်။

မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန် ရှုပွားခြင်း

မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်သောအခါ သေခြင်း တရားကို အနီးကပ်ထားပြီး ရှုမှတ်ပါလို့ မိန့်တော်မူသည်။ တစ်ခါ က ရဟန်းပရိသတ်များကို မြတ်စွာဘုရားက သေခြင်းတရား မရ ဏာနုဿတိ ပွားကြရဲ့လားလို့ မေးတော်မူသည်။ ထိုအခါ ရဟန်း (၆)ပါးက သူတို့ပွားများတဲ့အကြောင်းကို လျှောက်ကြပါတယ်။ ဘယ်လိုပွားများသလဲလို့ မြတ်စွာဘုရား ထပ်ပြီးမေးတော်မူသောအခါ-

ပထမရဟန်းက "တပည့်တော် တစ်နေ့တစ်ညအတွင်းမှာ မသေသေးပဲ မြတ်စွာဘုရား တရားအဆုံးအမတော်ကို နှလုံးသွင်း အားထုတ်လိုက်လျှင် ကောင်းမှာပဲ"လို့ လျှောက်ပါသည်။

ဒုတိယရဟန်းက တစ်နေ့တစ်ရက်လုံးမသေပဲ မနက်ဖြန်ကျရင် သေချင်သေပါစေလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရှုမှတ်နေပါသည်။

တတိယရဟန်းက ဆွမ်းတစ်ကြိမ်တစ်နပ်စားပြီး တရားအားထုတ်ရလျှင် သေရင်သေပါစေဟု နှလုံးသွင်းတော်မူသည်။

စတုတ္ထရဟန်းက ဆွမ်းလေးလုပ်လောက်စားပြီး တရားအားထုတ်ရလျှင် သေရင်သေပါစေဟု နှလုံးသွင်းတော်မူသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုရဟန်းလေးပါးစလုံးကို မြတ်စွာဘုရားက မချီးမွမ်းပေ။ သေခြင်းတရားကို ခပ်ဝေးဝေး၊ ခပ်နှေးနှေး နှလုံးသွင်းနေလို့ မြတ်စွာဘုရား ကဲ့ရဲ့တော်မူပါတယ်။

ထို့နောက် ပဥ္စမရဟန်းက "တပည့်တော် ဆွမ်းတစ်လုပ် စားပြီး တရားအားထုတ်ရလျှင် သေရင်သေပါစေ"ဟု နှလုံးသွင်း တော်မူသည်။

ဆဋ္ဌမရဟန်းက အသက်တစ်ရှူတစ်ရှိုက်အတွင်းလောက်မှာ ပင် တရားအားထုတ်ပြီး သေရင်သေပါစေလို့ နှလုံးသွင်းတော်မူသည်။ ထိုနောက်ဆုံးရဟန်းနှစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရား ချီးမွမ်းတော်မူပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သေဘေးကို အနီးကပ်ထားပြီး ရှုမှတ်နေ သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရားတို့ကို ရက်ရွှေ့ဆိုင်းလို့မ ရပါ။ ဘယ်နေ့မှာ ငါသေရမယ်ကို သေမင်းနှင့်ချိန်းဆိုထားခြင်း မ ရှိပေ။ မြတ်စွာဘုရား၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ တရားကို အားမထုတ်လိုက်ရပဲ သေသွားလျှင် ဇာ့ဘဝ အရှုံးကြီး ရှုံးပါတော့မည်။ ထို့ကြောင့် ဒီနေ့ပဲငါ တရားရှုမှတ် ကြိုးစားပါတော့ မည်ဟု လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ဆုံးဖြတ်ရမည်။

ယောဂီများ ခံယူကျင့်ကြံရမည့် အချက်များ

၁။ ကိုယ်သိပ်မွေ့စွာ နှုတ်ချိုသာ စိတ်ကပြောင့်မတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီသူ မြတ် သတိကပ် မပြတ်ကျင့်ရမှာ။
၂။ သီလဖြူစင် စိတ်တည်အောင်လုပ် ဝိပဿနာအားထုတ်
အဲဒါယောဂီအလုပ်။
၃။ သူတော်ကောင်းဓာတ် တရားမြတ် သုံးရပ်ပြည့်ကြလေ။
အကုသိုလ်ရှင်း ကုသိုလ်သွင်း စိတ်ရင်းဖြူစင်စေ။

ဝိပဿနာတရားဆိုတာ ပါရမီထူးတဲ့သူတွေမှ လက်ခံနိုင်တယ်။ ရွှေ၊ငွေ၊စိန်၊ကျောက် အစရှိသည့် အဖိုးတန်ရတနာတွေကို သာမန်လူတွေမှ မသုံးရပဲ ဘုန်းကံရှိတဲ့လူတွေတာ သုံးရသလိုပင် အပါယ်ဘေးမှ လုံးဝလွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့ တရားဆိုတာကိုလည်း သာမန်လူတွေက လက်မခံနိုင်ဘူးနော်။ ပါရမီထူးရှိတဲ့လူများသာ လက်ခံနိုင်တယ်။

တပည့်ယောဂီများ သတိပြုဖွယ်

တရားအားထုတ်လိုသော သူများသည် "ယထာဘူတ ဉာဏာယ သတ္တာ ပရိယေသိတဗ္ဗော" ဟူသော ပါဠိတော်အရ ဆရာကောင်းကို တွေ့ရှိအောင် ရှာဖွေရမည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆိုတာ အပါယ်တံခါးကိုပိတ်စေ၍ နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ဖွင့်ပေးသောကြောင့် အနန္တ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သဖြင့် ဆရာအား ရိုသေကြည်ညိုသော စိတ်ဓာတ် ကြီးစွာ ထားရမည်။ ရှက်ရွံ့ကြောက်လန့်ခြင်း မဖြစ်စေရ။ ရိုသေလေး မြတ်ဖို့ရာ အရေးကြီးသည်။ မိဘနှင့် သားသမီးကဲ့သို့ မေးစရာရှိရင်

http://www.dhammadownload.com

မေးရမည်။ မိမိသိရတာကိုလည်း အမှန်အတိုင်း ပြောပြရမည်။ သို့မှသာ တရားထူးတရားမြတ် ရလွယ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။*ရွှေတုန်းက ဘုရားအလောင်း ရွှေဥဒေါင်းမင်းဘဝဖြစ်စဉ်က ရွှေဥဒေါင်းမင်းကို ညွတ်ကျိုးမိအောင်ဖမ်းသော မုဆိုးကြီးသည် ရွှေဥဒေါင်းမင်း၏တရားကို နားကြားရ၍ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားတယ်။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သော ရွှေဥဒေါင်းမင်းကို ကျေးဇူးရှင်ဆရာဖြစ်သည့်အတွက် အရှက်ကိုမငဲ့ပဲ ရိုသေလေးမြတ်စွာ ရှိခိုးကန်တော့ပြီးမှ ချာန်ကြွ၍ သွားတော်မူသည်။ ၎င်းအပြင် သမ္မာဝတီမိဘုရားကြီးသည် ကျွန်မဖြစ်သော ခုဇ္ဇုတ္တရာကို ရှိခိုးလျှက် ပလ္လင်ပေါ်တင်ပြီး တရားနာရတော့ ကြောင့် သောတာပန်ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ထို့နောက် ပေါဋ္ဌိလမထေရ်ကြီးသည် (၇)နှစ်သားအရွယ် သာမဏေငယ် ခိုင်းသမျှကိုလုပ်ပြီး တရားတောင်း၍ အားထုတ်တော့မှ ရဟန္တာဖြစ်သွားရလေသည်။ တိပိဋကဆရာဖြစ်တော်မူသော အသျှင်စမ္ဗုရက္ခိတ မထေရ်ကြီးသည်လည်း သူ့ထံမှတသဒ်နေသော တပည့်ဖြစ်သူ အဘယထေရ်ထံ ရှိခိုးတောင်းပန်၍ တရားကိုတောင်းယူပြီးမှ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူတယ်။*

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ တရားမတက်တဲ့ ယောဂီတို့မှာ-

၁။ ဗဟုသုတတွေရှိလို့ မိမိကိုယ်ကို မာနကြီးဖြစ်နေခြင်း။

၂။ တရားအလုပ်ကို ကောင်းကောင်းမယုံကြည်ခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ယုံမှားတွေးတောနေခြင်း။

၄။ ဆရာစကားကိုမရိုသေပဲ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ပြုနေတတ်ခြင်း။

၅။ တင်းတင်းအားမထုတ်ပဲ သက်သာခိုနေခြင်း။

စသည်တို့ကြောင့် တရားမတက်ပဲဖြစ်နေ၍ သမာဓိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်အောင် ခုခံနေတတ်တာ အမှန်ပါပဲ။ ထို့ကြောင့် ယောဂီတို့ ဤအချက်များကို အထူးသတိထားရမယ်။

တရားရှုမှတ်စဉ် နှလုံးသွင်းရမည့်အချက်များ။

ယောဂီတို့ မိမိရဲ့စိတ်ကို အလိမ်အညာမမိကြစေနှင့်။ ကြပ်ကြပ်သတိထားကြပါ။ ရိပ်သာဝင်ရန် တိုက်စွ၊ဒိုက်စွ အကြောင်း အမျိုးမျိုးပြပြီး ဆင်ခြေတရားတွေနဲ့ ရှောင်နေကြတယ်။ သံသရာမှာ ဘဝပေါင်းများစွာ လိမ်ခဲ့ရ၍ ယခုဘဝမှာလည်း အလိမ်မထိစေရန် သတိတရား လက်ကိုင်ထားနိုင်ကြပါစေ။

သံသရာအဆက်ဆက်က ယနေ့တိုင် အမြင်မှား၊အသိမှား နှင့် အရိုးစွဲယူဆထားကြတာတွေကို ယခုဦးပဥ္ဇင်းတို့ တရားမရှုမှတ် ခင်မှာ ပြုပြင်ပေးရဦးမယ်။ အမှတ်မှား၊အသိမှား အယူမှားနေတာ တွေ သုံးမျိုးရှိတယ်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ငါကောင်ပဲ၊ငါပဲလို့ မှတ် ထားတယ်။ ငါ၊ယောကျ်ား၊ သူတစ်ပါး၊မိန်းမပဲလို့ ယူဆထားကြသည်။ ဒီလို အမှတ်မှားနေတဲ့အတွက် အသိမှားလာတယ်။ အသိမှားတော့ အယူလည်းမှားလာတယ်။ အယူမှားတော့ ဒိဋ္ဌိစခန်းသို့ ရောက်

http://www.dhammadownload.com

သွားတာပေါ့။

အမှတ်များတာက သညာဝိပ္ပလ္လာသ လို့ခေါ်ပါတယ်။ အသိများတာကိုတော့ စိတ္တာဝိပ္ပလ္လာသ လို့ခေါ်ပါတယ်။ အယူများတာကိုတော့ ဒိဋ္ဌိဝိပ္ပလ္လာသ လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီများယွင်းနေတဲ့ အမှတ်၊အသိ၊အယူတွေကို ပယ်ဖြစ်ဖြစ်ဖြတ်ဖြစ် သတ်ဖြစ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တရားအားထုတ်သောအခါ
သတိထားရမည့်အချက်များ

တရားအားထုတ်ဆိုသည်မှာ ကြာရှည်စွာထိုင်နိုင်ဖို့ ခန္တီ၊ မေတ္တာ များများသည်းခံနိုင်မှ သီလ၊သမာဓိ၊ပညာ ဝင်လာမယ်။ သမာဓိဉာဏ်အားကောင်းလျှင် ဝေဒနာဆိုးတွေ ဘယ်လောက်ပြင်းပြင်း သမာဓိနဲ့ ဖိမှတ်လိုက်ရင် သည်းခံကျော်လွန်နိုင်သွားတယ်၊ မှတ်လည်းကောင်းသွားတယ်၊ ကြာရှိယာပုဒ်ရှည်ရှည်လည်း မှတ်နိုင်သွားတော့ သုခချမ်းသာအေးငြိမ်းမှု ခံစားရတော့၏။ တရားအားထုတ်သောအခါ သတိထားဖို့ ဆောင်ပုဒ်မှာ-

သဒ္ဓါလွန်ကဲ ပညာနည်း လွဲမှားနေတတ်သည်။
ပညာလွန်ကဲ သဒ္ဓါနည်း စဉ်းလဲကောက်ကွေ့သည်။
ဝီရိယလွန်ကဲ သမာဓိနည်း ပျံ့လွင့်နေတတ်သည်။
သမာဓိလွန်ကဲ ဝီရိယနည်း ပျင်းတွဲနေတတ်သည်။
ထို့ကြောင့် သဒ္ဓါနှင့်ပညာ သမာဓိနှင့်ဝီရိယနှစ်ပါးကို

http://www.dhammadownload.com

မယုတ်မလွန် ညီမျှသောကိစ္စရှိအောင် ပြုလုပ်အပ်၏။ အကျိုးမှာ ထိုနှစ်ဆိုညီလျှင် အပ္ပနာဖြစ်၏။ ပွားများသူသာ တရားအရသာကို ခံစားနိုင်၏။ မပွားများသူသည် မခံစားနိုင်။

တရားတက်နိုင်ရေး စကားနည်းစေ

ယခု တရားအားထုတ်နေတာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို ကျော်ဖြတ်နေတဲ့အလုပ်ပဲ။ ဒီသံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို မမျောအောင်၊မမြုပ်အောင် ကြိုးစားနေကြတယ်မဟုတ်လား။ တပည့်တော်တို့က အဝိဇ္ဇာ ဖုံးထားလို့ မြုပ်လည်းမြုပ်တတ်၏။ မျောလည်းမျောတတ်၏။ ဒီ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို မကျော်ဖြတ်နိုင်ရင် မျောလိုက်ဦးမယ်၊ မြုပ်လိုက်ဦးမယ်၊ သတိထားကြပါ။

အသေကောင်းရေးအတွက် တရားကိစ္စများ၌ စကားနည်းစေရမည်။ တရားအားထုတ်သောအခါ စကားနည်းအောင် အထူး သတိထားပေးရန်၊ ဒါကြောင့် မဟာစည်ဆရာတော်က စကားပြောတာဟာ အပြစ်အကြီးဆုံးပဲ။

ဤဝေါဇရသမ္ပဇဉ်သည် သမာဓိထူထောင်ရာ၌ အလွန် အရေးကြီးပါ၏။ တရားတက်ချင်ရင် စကားမပြောကြပါနှင့်။ အမှတ် သတိနဲ့ တစ်နာရီလောက် ထိုင်မှတ်ရ၍ စကားများများပြော လိုက် ရင် သမာဓိလျော့ကျသွား၏။ မီးပွတ်ယောက်ျားက ထင်းပိုင်းနှစ်ခုကို မပွတ်တိုက်တော့ပဲ ရပ်နားသည့်အခါ အပူချိန်ယုတ်လျော့ပြီး အေး

http://www.dhammadownload.com

စက်သွားသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။

အာသမ္ပယသမ္ပဇဉ် ပြည့်စုံလာသည့်အခါ သမ္ပာတသမ္ပဇဉ်လည်း ပြည့်စုံလာပေတော့သည်။

မသိတာအာဝိဏ္ဍာ၊ သိတာဝိဏ္ဍာ

မသိတာအဝိဇ္ဇာ၊ သိတာဝိဇ္ဇာ ဘုရားရှင်ဟောတော်မူတဲ့ တရားဆိုတာ သိလေအကျိုးရှိလေပဲ။ နည်းနည်းသိရင် နည်းနည်းအကျိုးရှိတယ်၊ များများသိရင် များများအကျိုးရှိတယ်၊ အပြည့်အစုံအားထုတ်ရင် ပြည့်စုံအောင်သိရကယ်။ ဒါကြောင့် သိသည်ထက်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်တဲ့။

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး တရားရှာဖွေရတာ ဆရာကောင်းမတွေ့လို့ နည်းမသိခင်က ၁၅-နှစ်ပတ်လုံး ရှာခဲ့ရတဲ့တရားတွေကို ယခုတစ်မနက်လောက် ရှုမှတ်နိုင်တယ်လို့ အမိန့်ရှိခဲ့လေ၏။

အမှတ်တရားလက်ကိုင်ထား၍ မလားအပါယ် သေချာတယ်နော်။ ယခု အမှတ်သတိလက်မှတ်ပေးလိုက်ပြီ။ မဂ္ဂင်သင်္ဘောပါနိုင်အောင် လက်မှတ်မပျောက်ကြနဲ့၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန် လက်မှတ်ရသူဟာ အင်မတန်အဖိုးတန်တယ်နော်။ ဝိပဿနာ အမှတ်နဲ့သေရင်အပါယ်မလားဘူးနော်။ နတ်ပြည်လောက်တော့ အလွယ်ကလေးပဲ။ သေခါနီးမှာ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်တောင် ရသွားနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ငွဲနဲ့အားထုတ်မှ မဂ်ဖိုလ်ရ

ငွဲနဲ့အားထုတ်ရင် ဒီဘဝတစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်ရနိုင်တယ်။ အကျိုး ဆင်ခြင်ပါ။ ဤဝိပဿနာအလုပ်ဖြစ် မဂ်ဖိုလ်ရ၏။ အပါယ်ဆင်းရဲ သံသရာတို့မှ ကင်းလွတ်ထွက်မြောက်နိုင်၏။ တစ်သံသရာလုံး ချမ်း သာသွားမည့်အလုပ်ကို မပေါ့မလျော့သော ငွဲ၊လုံးလ၊ဝီရိယတို့ဖြင့် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။ အပိုးတန်ဆုံး အမွေဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တရား အားထုတ်ကြည့်ရင် မကြာပါဘူး။ ၇-ရက်လောက်အတွင်းမှာ သိ သွားလိမ့်မယ်။ အနေတတ်၊အသေတတ်သွားမှာမို့ တစ်သံသရာလုံး ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်သွားကြရမယ်။ မိနစ်ကို စက္ကန့်စား၊ နာရီကို မိနစ်စား၊ ရက်ကို နာရီစား၊ လကို ရက်စား၊ နှစ်ကို လစားနဲ့ သေ ဖို့နီးလာပါပြီ။ အမှတ်သတိမြဲနေရင် ဆင်းဆင်းရဲရဲနှင့် ဘယ်တော့ မှမသေရပါဘူး။ သုဂတိဘုံသို့သာ လားရာရောက်ရတယ်။

ကြုံတောင့်ခဲတဲ့အခွင့်အရေး

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်တဲ့ဘဝမျိုး ရနိုင်တဲ့အချိန်အခါမျိုးမှာ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်သင့် ပါပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ္တံတွင် ဒုက္ခအ ပေါင်းချုပ်ငြိမ်းရာ အမြတ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုရဖို့ရာ တစ်ကြောင်း တည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်သည့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နည်းကို

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ဦးနာဝိက

ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီသည် ဘုရားအလောင်းတော်၏ ထုံးကိုနှလုံးမူလျက် ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာမှ အသွေးအသားများ ခြောက်ခမ်းနွမ်းလျသွားသည် ဖြစ်စေကာမူ အရေ၊ အကြော၊အရိုးမျှသာ ကျန်စေကာမူ မလျှော့သောဇွဲလုံ့လဖြင့် အမှန်တရားကို မရမနေ ငါ့ရှာဖွေသောအခွင့်ဟု ပြတ်သားခိုင်မာသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် တရားရှုမှတ်ရမည်ဖြစ်၏။

❖ ❖ ❖

http://www.dhammadownload.com

၂။ အလုပ်ပေးတရားတော်နှင့်စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင်ရေး ညွှန်ကြားချက်များ။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာလမ်းမကြီး

ယခုအားထုတ်မည့် ယောဂီတွေဟာ ဘုရား၊ရဟန္တာ၊အရိယာတွေ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားထားတဲ့ လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ရောက်လာကြတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

မဂ်တရားဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားကို ရလိုပါ၏လို့ ဆုတောင်းပြီးပြုထားတဲ့ ကုသိုလ်ပါရမီတွေရှိနေလို့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ယခုဘဝမှာပဲ ရထိုက်တဲ့ပါရမီ ပြည့်စုံနေလို့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ငါတို့ရောက်နေကြတယ်လို့ အောက်မေ့ကြရမယ်။ ဝမ်းမြောက်လည်း ရှိကြရမယ်။ ဒီလမ်းမကြီးအစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားလို့ရှိရင် ရှေးကဘုရား၊ရဟန္တာ အရိယာတွေသိထားတဲ့ သမာဓိဉာဏ်အထူးတွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရတော့မှာပဲ။ ဘယ်တော့ကမှ မတွေ့ဘူးသေးတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိတွေကိုလည်း တွေ့ရ

http://www.dhammadownload.com

မယ်။ အဲဒီသမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားအရသာထူးတွေ စိမ်းမြှောက်ဝမ်းသာစရာ အကောင်းတွေကိုလည်း အများကြီး တွေ့သွားရပါမယ်။ ကြိုးစားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် ရှုမှတ်ခြင်း

ယခု တရားရှုမှတ်နေတာ တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ်တာ မဖြစ်သေးတဲ့ မဂ်ကုသိုလ်၊ဖိုလ်ကုသိုလ် တို့ကိုလည်းဖြစ်အောင် အားထုတ်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ခိုင်မြဲတည်တံ့တိုးတက်အောင် အားထုတ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေတာ ဝိပဿနာမဂ်ကို အရိယာမဂ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေခြင်း၊ အရိယာမဂ်မဖြစ်သေးရင် ဝိပဿနာမဂ်ဖြစ်နေသည်။

ဝိပဿနာကိုရှုမှတ်ရင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ဝေဒနာကို စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်ပြီး ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိသုခတွေ ဖြစ်လာမည်။ သမာဓိနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်က ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ သဘောကို ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိလာသည်။ ဒီလက္ခဏာအရေးသုံးပါးကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်သိလာရင် သစ္စာလေးပါးမြင်သိပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်နိုင်လေသည်။

သီလအစ၊ သမထအလယ်၊ ဝိပဿနာအဆုံး နိဗ္ဗာန်ဝင်တဲ့လမ်းမှာ ဆုံးလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်သွားသည့် လမ်းစဉ်သတိပေးတရား

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ လမ်းစဉ်ဟာ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းစဉ်ပါနော်။ ဒါကြောင့် ဒါနလေးယောင်ယောင်၊ သီလလေးယောင်ယောင်၊ သမထလေးယောင်ယောင်နှင့် မပြီးသေးဘူး။ ဒီဝိပဿနာတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ကြစမ်းပါ။

လူ့ဘဝရတုန်း ဝိပဿနာတရားကိုလုပ်မှဖြစ်မယ်။ မလုပ်ရင်မဖြစ်တု ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမယ်။ ဒါကြောင့် တိတိကျကျ အသိပေးနေပါတယ်။ ယခု တရားအားထုတ်နေတာ ကုသိုလ်တွေနည်းတယ်လို့ အထင်မသေးနဲ့နော်။ အချိန်ရသလောက် ကြိုးစားကြစမ်းပါ။ ကိုယ့်အတွက်ပိုင်ပိုင်ပဲ။ သတ္တဝါများကို အပါယ်မှထုတ်ဆောင်ပြီး သုဂတိဘုံသို့ ပို့ဆောင်ပေးတဲ့တရား အတုမရှိ ငြိမ်းအေးချမ်းသာတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေနိုင်တဲ့တရား၊ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် အလေ့ဂရု ပြုတော်မူတဲ့တရား၊ ဒီတရားကို သိမြင်မှ ဘုရားရှင်ကို သိမြင်နိုင်သည်။

ဓမ္မောတဝေ ရက္ခတိ ဓမ္မစာရီ-တရားစောင့်တဲ့သူကို တရားကပြန်စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ ယောဂီအပေါင်းတို့အား အောင်ပွဲခံနိုင်သည်အထိ မလျော့တော့ဘဲ၊လုံ့လဖြင့် တရားကို ကြိုးစားရှုမှတ်ကြရန် အမြဲမပြတ် တိုက်တွန်းသတိပေးနေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတရား

ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားဟူသမျှကို ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက်မှာ မလွတ်တမ်းရှုမှတ်ရမယ်။ ဒီလိုမှတ်နိုင်အောင် အဆက်မပြတ် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေရမယ်။ ပေါ်လာတိုင်းရုပ်နာမ်တွေကို လွတ်မသွားအောင် မပြတ်ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး တစ်မှတ်ထဲ ရှုမှတ်နေရတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီလိုအဆက်မပြတ် အမှန်အတိုင်း ရှုမှတ်နေလျှင် သိတိုင်းသိတိုင်းမှာ ကိလေသာငြိမ်းတော့သည်။

ရုပ်အမူအရာတိုင်းမှာ ကိလေသာငြိမ်းအောင် ဒီလိုသိမှတ်နေတာ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်သည်။

ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာဟူသမျှကို အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်နိုင်အောင် မပြတ်ကြောင့်ကြစိုက်ရမည်။ မပြတ်မှတ်လျှက် အမှန်အတိုင်း ဒီလိုသိလျှင် သိတိုင်းသိတိုင်းမှာ ကိလေသာငြိမ်းလေတော့၏။ ကိလေသာငြိမ်းအောင် ရှုမှတ်နေတာ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်သည်။

စိတ်အမူအရာတိုင်းမှာ ကိလေသာငြိမ်းအောင် ရှုမှတ်နေတာကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်သည်။

ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားဟူသမျှကို အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်နိုင်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်ရမည်။ မပြတ်မှတ်လျှက် အမှန်အတိုင်း သိတိုင်းသိတိုင်းမှာ ကိလေသာငြိမ်းလေတော့၏။ ဒီလိုရှုမှတ်နေတာကို ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီတို့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အထူးမှတ်ထား ရမှာက ဖောက်ပြန်တတ်သဘောမှာရုပ်။ သိတတ်နေတဲ့သဘောက နာမ်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်တို့ဟာ မတည်မြဲကြဘူးနော်။ အမြဲဖြစ်ပျက်ပြီး ပျက်ပျက်နေတာပဲ။

ဖြစ်ပေါ်နေသော အမှတ်သတိ၊ စူးစိုက်တည်ကြည်တာက ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိပဲ။ ဒီသမာဓိအားကောင်းလာသော မှတ်မိ တဲ့အာရုံကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းလင်းစွာသိ၊ သိသွားပါတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှတ်ခြင်း

ရှုမှတ်အစ၌ အချိုးကျအောင် ရှုမှတ်နေကြသူတွေမှာ သေ လုနီးပါး ကြီးကျယ်ပြင်းထန်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို တွေ့ရတဲ့အခါ ကိုယ်ဆင်းရဲတစ်မျိုးတည်း ရှုမှတ်ပြီးပယ်ရတဲ့နည်းဖြင့် သက်သာရာ ရသွားကြတာတွေ များလှပါပြီ။

ကိုယ်ဆင်းရဲ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့သူများတော့ နောက်ထပ်စိတ် ဆင်းရဲ မဖြစ်ရတော့ဘူး။ ကိုယ်ဆင်းရဲတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ခံစား ရသည်။ အဲဒီ ဘုရားရဟန္တာနဲ့ တူနေတာပဲ။ ဘုရားရဟန္တာများမှာ စိတ်ဆင်းရဲတာကတော့ မရှိဘူး။ ကိုယ်ဆင်းရဲတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ခံစားရတဲ့အတွက် သက်သာနေပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီဥယျာဉ်ခြံပေါင်းသင်း

http://www.dhammadownload.com

ရှင်းလင်းတဲ့နည်းကို သုံးရမယ်။ ဝေဒနာကြီးငယ်တွေ နိမ့်ပြီးတဲ့အခါ ငါ့ကိုစွပြီးတယ်လို့ ရပ်မထားလိုက်ပါနဲ့။ ရပ်ထားလိုက်ရင် အပင်တွေ ပြန်စည်ပင်လာသလို နာကျင်ခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပြန်ဝေဆာလာလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ်ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ မပေါ်ပေါက်လာနိုင်အောင် အမြစ်တွေပါ တူးလှန်ပစ်ရမယ်။ အဲဒီအမြစ်တွေ တူးထုတ်ပြီး တစ်သက်လုံး အေးအေးချမ်းချမ်းသာသာ ရှုမှတ်နိုင်ပြီးပေါ့။ အမှန်မှာ ဘုရားပေးသော ဝိပဿနာလက်နက်ဖြင့် တဏှာအရင်းမြစ်ကို တူးဖြိုလိုက်နိုင်လျှင် ဒုက္ခဆင်းရဲသည် အပြီးပိုင်ချုပ်ငြိမ်းရပေတော့တယ်။

ကြောင့်ကြစိုက်အားထုတ်မှု ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင် အမှန်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတာ ကြိုးစားအားထုတ်ရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မသေသေးမီ အသက်ရှင်နေခိုက်မှာ အပါယ်တံခါးပိတ်သွားသည်အထိ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတို့ကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်သင့်ပေသည်ဟု ပညာဖြင့် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ကာ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ဖြစ်စေ၍ ကျဆင်းနေသောစိတ်ဓာတ်ကို ထက်သန်လာအောင် မြှင့်တင်ပေးရပါမည်။

ကံဉာဏ်၊ဝီရိယတို့ စွမ်းအားဖြင့် လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟတို့ ဦးဆောင်သော ကိလေသာမီး(၁၁)ပါးကို အပြီးပိုင်ငြိမ်းသတ်နိုင်သည်။ သင်ဖါဘဝလမ်းစဉ်ကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ချမှတ်ပါလော့။

http://www.dhammadownload.com

စတုရင်္ဂ ဝီရိယဇွဲ

လုပ်ရမည့်အလုပ်က အသွားကြေကြေ အရေခမ်းခမ်း စတုရင်္ဂဝိရိယဇွဲ မလျော့၊နောက်မဆုတ်တမ်း တရားမရသမျှ ၍ နေရာက ငါမထတမ်း၊မရပ်တမ်းဟု စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရမည်။

အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပင်ပန်းဆင်းရဲ ဟူသမျှကို မလျော့သောဇွဲ၊လုံ့လ၊ဝိရိယတို့ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်၍ ပယ်ဖျောက်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါ၏။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆင်းရဲသောဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ခန္တီတရား သည်းခံနိုင်ကျော်လွှန်ပါမှ တရား အရသာကို ခံစားနိုင်၏။

ထူးခြားကောင်းမွန်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားရှုမှတ် ကြပါ။ သောကပရိဒေဝတွေ အားလုံးငြိမ်းအေးမယ်။ ဒုက္ခဟူသမျှ လည်း ချုပ်ငြိမ်းမယ်။ ဇွဲနဲ့အားထုတ်ရင် ဒီဘဝ တစ်မင်္ဂတစ်ဖိုလ် ရနိုင်ပါတယ်။ အင်မတန်ကောင်းမွန်တဲ့ တရားကို ကြိုးစားကြစမ်းပါ။ ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရ ကိုယ့်အတွက်ပိုင်ပိုင်ပဲ။

ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်ပါ

ပေါ်ရာပေါ်ရာကို ရှုမှတ်ကြပါ။ ပေါ်တာကဝိပဿနာ၊ ရှုတာက မဂ္ဂ၊ ငြိမ်းတာက နိရောဓ။

ဖြစ်ပျက်သမျှ သင်္ခါရတရားတို့ဟာ ဆင်းရဲအမှန် ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်နေတာ တရားက ဒုက္ခသဘောကို

http://www.dhammadownload.com

ဖော်ပြနေတာပဲ။ ဒီလိုဖော်ပြနေတာကို ဝိသည် တရားကိုတွေ့ရတယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်တွေ့နေရတယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်း သာနဲ့ ရှုမှတ်နေရုံပေါ့။ ဒီလိုဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာကို မြင်တွေ့နေရတာတာ ဘုရားဟောတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ မြင်တွေ့နေရတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းထား တတ်ရင် ဝမ်းသာစရာ ဖြစ်လာတာပေါ့။

ယခုတွေ့ရသောဒုက္ခမှာ ရှေးကမသိနိုင်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ တရားတွေကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း မျက် မှောက်တွေ့နေရခြင်း၊ သိနေရခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ယခုမှတ်တိုင်းမှတ် တိုင်း ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍သိနေတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။

ပါရမီရှိမှရှိ အားထုတ်မှသာ သိနိုင်ခြင်း

ပါရမီရှိမှရှိ တရားအားထုတ်မှသာ သိနိုင်မည်။ မအားထုတ် ရင် မသိနိုင်။

ဤအချွတ်နည်းသည် ပါရမီရှိသူများအတွက် သောတာ ပတ္တိမဂ်သာမက အရဟတ္တမဂ်ကိုတောင်မှ ရနိုင်သည်မှာ ထင်ရှားလှ ကြောင်း အထူးသိထားသင့်ပေသည်။

ယခု ယောဂီတို့ နာကျင်ခံခက်ဝေဒနာပေါ်လာတာ တရားဖော် ပြတာပဲနော်။ ပါရမီထူးလို့ တရားတွေ့နေရတာကို နှလုံးသွင်းပြီး စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ခြင်း မရှိစေပဲ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ရပါမည်။ သည်း ခံရှုမှတ်နိုင်မှသာလျှင် သမာဓိထူထောင်နိုင်သည်။ ဝေဒနာကို သည်း

ခံကျော်လွန်နိုင်ပါမှ ဣရိယာပုဒ်ကို မပြောင်းရွေ့ပဲ ကြာကြာ ရှုမှတ်နိုင်လာမည်။ သို့မှသာလျှင် သမာဓိမြင့်တက်လာမည်။ သမာဓိ မြင့်တက်လာပါမှ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။

ရှေးတစ်ခါတုန်းက ဝေဒနာဆုံးအောင်လိုက်၊ လမ်းဆုံးရင် ရွာတွေ့ဆိုသလို ဝေဒနာဆုံးရင် အေးငြိမ်းချမ်းသာ တွေ့လိမ့်မည်ဟု တော်ကူးဆရာတော် အမိန့်ရှိသည်နှင့်အညီ ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။

သည်းခံမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း သည်းခံပြီး မှတ်လိုက်တော့ ဝေဒနာတွေ ချုပ်ငြိမ်းကုန်လာပါမည်။ နာကျင်ကိုက် ခဲတဲ့ဝေဒနာတွေ ကင်းပျောက်သွားတဲ့အခါ ကြာမျိုးငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံ သော အနောတတ်ရေအိုင်ထဲမှာ ဆင်းနေရသလို တစ်ကိုယ်လုံး အေးချမ်းသွားလေ၏။

ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန် အမှန်တည့်အောင်ရှု၊
ဖြစ်ဆဲမှာပင် ရှုမှတ်လျှင် သိမြင်ရုပ်နာမ်သာ။

ဒုက္ခသစ္စာတရား

သာသနာနှင့်ကြုံမှ သစ္စာလေးပါး. ထွက်မြောက်ရေးတရား ပေါ်မယ်နော်။ စာအုပ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ မှတ်သားရုံ လောက်ပဲ။ စာဖတ်လို့သိထားတဲ့ စာတွေ့အသိကို လက်တွေ့ကျကျ အမှန်အတိုင်းသိအောင် ခန္ဓာထဲမှာရှိတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို တွေ့မြင်သိ

http://www.dhammadownload.com

အောင်ရှုပါ။ သစ္စာလေးပါး တရားကိုသိမှ အပါယ်ဘေးဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒုက္ခသစ္စာပေးရှာခိုင်းနေတာ။ တပည့်တော်တို့က သုခချမ်းသာကိုရှာနေတာ။ ဘုရားအမြင်နဲ့ တခြားစီဖြစ်နေတာပေါ့။ ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်အောင်ရှုပါ။ ဒါကြောင့် ဗျူး ပညာရှိတစ်ဦးက ချမ်းသာတစ်ခု မက်မောမှုကြောင့် ပုပ္ဖုရွ ဖြစ်သမျှကို ဒုက္ခပင်လယ်ကျယ်ထက်သည် ရှယ်တိုင်းမမြောက်နိုင်ပါသကား။ ဒုက္ခကိုမြင်အောင်ကြည့် ဒုက္ခမြင်မှ ဒုက္ခရှင်းမယ်။ ယခုဘဝ ဒုက္ခအဖြစ်အပျက်ကိုမြင်မှ နောင်ဘဝမလိုချင်ပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာလည်း အမြဲတည်နေတဲ့ တရားမဟုတ်ဘူးနော်။ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ- ငါမရှိ အလုံးစုံသော တရားတို့ဟာ အနိစ္စချည်းပဲ။

ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တရား

ရုပ်ကမတည်မြဲပဲ အမြဲဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောရှိသောကြောင့် ပူလိုက်၊အေးလိုက် တင်းလိုက်၊ကိုက်ခဲလိုက် ထုံကျင်လိုက်၊ရွေ့လိုက် စသည်ဖြင့်ရုပ်ဟာ အမြဲဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောကို မြင်သိအောင်ရှုပါ။

ရူပံ-ဤရုပ် ရေမြှုပ်သဏ္ဍာန်၊ အနိစ္စပဲ အမြဲမမှန်၊ ဖြစ်ပျက်မစဲ ဆင်းရဲပူပန်၊ အနတ္တ မှတ်ကြဝေကန်။

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပုံဟန်၊ အနိစ္စပဲ အမြဲမမှန်၊ ဖြစ်ပျက်မစဲ ဆင်းရဲပူပန်၊ အနတ္တ မှတ်ကြဝေကန်။

ရုပ်ဓါ်အဖြစ်အပျက်ကို မြူမှုန့်တွေကဲ့သို့ ဖွားဖွားဖွေးဖွေး ရှုရှု မွမွ ဖြစ်နေကြသည်။ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို မြင်သိနေရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊အနတ္တ(မြင်အောင်ရှု) လက္ခဏာတွေ ထင်ရှားလာမည်။ ဒါဟာ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်မှာ ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ် နေတာပါပဲ။

လမ်းဆုံးမရောက် လက်မဖြောက်

ဒုက္ခသစ္စာတရားထဲမှာလည်း အကောင်းရှာ၍မရနိုင်ကြောင်း၊ မှတ်မိတဲ့ထိုထိုအာရုံများ ဖြစ်ထိုက်တဲ့သမုဒယကိုလည်း ပယ်ခြင်း ကိစ္စပြီးနေကြောင်း၊ တဒင်္ဂနိရောဓသို့လည်း ဆိုက်ရောက်နေကြောင်း၊ လောကီမဂ္ဂသစ္စာဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း ပွားများနေကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ မနားမရပ် ရှုမှတ်မြဲရမည်။ လမ်းဆုံးမရောက် လက်မဖြောက် တောက်လျှောက်သွားရမည်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထက်သန်သော သဒ္ဓါဆန္ဒ၊ဝီရိယတို့ကို မဆုတ်မနစ် အားထုတ်သွားလျှင်ကား ရသင့်ရထိုက်သော ဉာဏ်ထူး တရားထူးများကို ရနိုင်တည်းသာသည်။ ဤကာ အခွင့်ကောင်းကြီး ထဲမှ ကြိုးစားအားထုတ်ယူနိုင်ပါလျှင် အဖိုးတန်ဆုံးဖြစ်သော မဂ် ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာညာဏ်ရောက် သဘောပေါက်အောင်ရှုခြင်း

ပေါ်နေတာ ရန်သူပမာ ဤခန္ဓာ ညာဏ်မှာထင်အောင်ရှု၊ ခန္ဓာညာဏ်ရောက် သဘောပေါက်အောင်ရှု။

ဝိပဿနာဆိုတာ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို ရှုမှတ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်နေတာတွေကို စောင့်ကြည့်နေတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ ပေါ်လာသမျှကို အထူးမြင်အောင်ရှု။ ယောဂီတို့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်နေတာ ညာဏ်မျက်လုံးနှင့် သေသေချာချာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပေါ်နေတာရုပ်တရား၊ သိနေတာနာမ်တရား၊ ငါမဟုတ်၊သူမဟုတ် နာမ်နဲ့ရုပ် အဟုတ်သိအောင်ပွား။

ယခု ပေးမှတ်ခိုင်းနေတာ တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ်ဟာ ဒီလိုသိသိနေအောင် ရှုမှတ်တဲ့အလုပ်က သာမာန်မဟုတ်ဘူးနော်။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းကို ကူးရောက်သွားလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာ့မေဇ္ဈာ တရား

ယခု တရားအားထုတ်ရတာ ခန္ဓာရှိရင် ဒုက္ခရှိမှာပဲ။ ဒုက္ခသိမှ ဒုက္ခရှင်းမယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သုခနှင့်ရင်းနှီးရင် သုခချမ်းသာမရဘူးတဲ့။ ဒုက္ခနဲ့ရင်းနှီးမှ သုခချမ်းသာရမယ်တဲ့။ တရားရှုမှတ်တာ သည်းခံပြီးရှုမှတ်ကြပါ။ ခဏခဏ လှည့်နေရင် သမာဓိမဖြစ်ဘူး။ သမာဓိမဖြစ်ရင် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အမှန်သဘောကို

http://www.dhammadownload.com

မမြင်နိုင်ဘူး။ မုန့်လေပွေ မီးကင်သလို ဟိုဘက်ဒီဘက် ခဏခဏ မလှည့်ကြနဲ့နော်။ ဒီဝေဒနာကို ခန္တီတရားနဲ့ သည်းခံကျော်လွှန်နိုင်အောင် ငြိမ်ငြိမ်ရှိရှိ၊စူးစူးစိုက်စိုက်သာ ရှုမှတ်ပေးရင် အနေးနှင့်အမြန်ဝေဒနာကိုကျော်နိုင်ရင် ပထမအောင်ပွဲရပြီးလေ။ ဝေဒနာနှင့် နပမ်းလုံးနေရတဲ့ အခါမှာတော့ ယောဂီတို့ မရှုနိုင်၊မကယ်နိုင်အောင် အင်မတန် ပင်ပန်းဆင်းရဲကြတာပေါ့။ ဝေဒနာနဲ့ နပမ်းလုံးရတာ ဘုန်းကြီးတို့ကြိုက်တယ်။ ဝေဒနာပေါ်လေ ကြိုက်လေပဲ။ ဒီတော့မှ အာရုံစူးစိုက်ပြီးနိုင်တာပေါ့။ ကိုယ်ထဲက တစ်နေရာရာမှာ နာနေတာဟာ ငါနာနေတာမဟုတ်ဘူးလို့ မှတ်ပါ။ နာနေတာ ရှုမှတ်သိတဲ့စိတ်နှင့် တစ်ထပ်ကျဖို့သာ ကြိုးစားမှတ်ပါ။

ဝေဒနာနှင့်ငါ အိုးစားကွဲခြင်း

ဝေဒနာနှင့်ငါ အိုးစားကွဲသွားရင် ငါမပါပဲ အသာလေးရှုမှတ်နေရုံပဲ။ ဝေဒနာကို စူးစိုက်မှတ်နိုင်လာတဲ့အခါ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိသုခတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး သမာဓိလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတော့တယ်လေ။ မကြာခင်အေးပြီး ချမ်းသာမှုတွေ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတော့တယ်လေ။ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ ပူတဲ့သဘော ထင်ရှားနေတဲ့အခါ ပူတယ်ပူတယ်လို့ သတိ၊ဉာဏ်ဖြင့်စိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရင် ပူတဲ့သဘောကို အမှန်မသိဘူးလား။ ပူတဲ့သဘောဆိုတာ တေဇောဓာတ်၏ သဘာဝလက္ခဏာတွေပဲ။ အဲဒီပူတဲ့ သဘောကိုသာ ရှုသိနေတဲ့အခိုက်မှာ ပူကဲ့

http://www.dhammadownload.com

သဘောကိုသာ သိတယ်။ ကိုယ်ထဲက တောင့်တာ၊တင်းတာ တွန်းကန်လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောကိုသာ သိရတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ နှိပ်နှိပ်နင်းနင်း ရှုမှတ်နေရင် စိတ်ဆင်းရဲခွင့်မရပဲ ငြိမ်းအေးနေပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ဆင်းရဲတစ်မျိုးတည်းကို ခံစားရတဲ့အတွက် သက်သာတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပြီးပယ်ရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဆေးနည်းပင်ဖြစ်ပေတည်း။

ကိုယ်နှင့်အသက် ငဲ့ကွက်နေဖို့မသင့်

ကိုယ်နှင့်အသက် မငဲ့ကွက် ရက်စက်နိုင်ရမည်။

ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး ဆင်းရဲမျိုး လွှမ်းမိုးနိုင်ရမည်။

ဒီကိုယ်နှင့်ဒီအသက်ကို ငဲ့ကွက်နေဖို့မသင့်ပေ။ တရားထူးတရားမြတ်များရရှိအောင် အားထုတ်ဖို့သာ သင့်ပေသည်ဟု နှလုံးသွင်းခြင်းသည် ဣန္ဒြေဝွမ်းအင်ထက်ကြောင်း၊ တရားတက်ကြောင်း တစ်ပါးဖြစ်ပေသည်။

(တစ်ချို့က ကိုယ်နှင့်အသက် ငဲ့တတ်ပုံများ)

ဤကဲ့သို့ ချမ်းသာအောင်နေတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တရားအားထုတ်သောအခါ တစ်နာရီအထိ မလှုပ်ရှားပဲ စိတ်ပျံ့လွင့်မငြိမ်းသက်စွာ ထိုင်နေရသောကြောင့် အညောင်းအကိုက်တွေ စွဲကပ်ခြင်း၊ ဆိုးဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ဖြစ်လာ၍။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်၍ အသက်များတိုသွားမည်လားဟု ကြောင့်ကြပူပင်မှုများ မသိမသာ

http://www.dhammadownload.com

မကြာခဏ ဝင်ရောက်နေသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်နှင့်အသက် ငဲ့နေသောကြောင့် ဣန္ဒြေစွမ်းအင်မထက် တရားမတက်ပဲ ဖြစ်နေပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော ဆင်းရဲဝေဒနာများနှင့် ပျင်းရိခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်းတို့ကို လွှမ်းမိုးလွတ်မြောက်သွားအောင် ဝိပဿနာလုံ့လဝီရိယဖြင့် အထူးကြောင့်ကြစိုက်၍ ရှုမှတ်ခြင်းသည် ဣန္ဒြေစွမ်းအင်ထက်ကြောင်း၊ တရားတက်ကြောင်း တစ်ပါးပင်ဖြစ်ပေတည်း။

တရားရရေးအတွက် ကိုယ်နှင့်အသက် မငဲ့ကွက်ပဲ သေချင်သေပါစေ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ရမည်။ ကိုယ်ထဲ၌ မခံစားနိုင်မှုဝေဒနာကို သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ရမည်။ သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်နော်။ တရားရရေးအတွက် ခန္တီမေတ္တာ များများသည်းခံနိုင်မှ၊ ထိပ်တန်းယောဂီ အာဇာနည်ရှိမှ၊ သေရင်မြေကြီး ရှင်ရင်ရွှေထီး သဘောပိုက်ထားမှ၊ မတစ်ထောင် တစ်ကောင်သွား ယောကျ်ားအာဇာနည်၊ မိန်းမအာဇာနည်ရှိမှ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း တစ်မှတ်ပဲလိုတော့တယ်လို့ မြှင့်တင်ပေးရမည်။

သည်းခံခြင်း ခွန်အားမလာရှိမှ မင်္ဂဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရ

ဝေဒနာတစ်ခုကို သည်းခံပိုင်နိုင်လျှင် ကိစ္စပြီးမြောက်ခြင်းကို သိကြားမင်းအား ဘုရားဟောတော်မူခဲ့၏။ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားသည်နှင့်အညီ သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်ဆိုတာ တော်ကူးဆရာတော်ဘုရား ပေးထားသောနည်းနှင့် ကိုက်နေပါတယ်။ ကြာရှည်

http://www.dhammadownload.com

စွာထိုင်မှ၊ သည်းခံနိုင်မှ သမာဓိဖြစ်လွယ်တယ်။ သမာဓိဖြစ်မှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာမယ်။ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက် သဘောတွေ လည်း မြင်သိလာမယ်။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားလည်း အရေး ကြီးဆုံး ခန္တီဟူသည် သည်းခံခြင်းပင်။ မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည် ဖြစ်စေ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် ခန္တီတရားသည်းခံသူများ အရှုံးပေးတာပဲ။ ခန္တီတရားက မင်္ဂလာတစ်မျိုးဖြစ်၏။ သာသနာတော်က အရေးကြီးဆုံး ခန္တီတရားသည်းခံနိုင်မှ ဣရိယာပုဒ်ငြိမ်မှ သမာဓိမြင့်တက်လာ၏။

သည်းခံခြင်းသည် ယောနိသောမနသိကာရ နှလုံးသွင်းမှု မှန်ခြင်းသည် ဝေဒနာဆိုးတွေကို သည်းခံကျော်လွှန်နိုင်ပြီးဖြစ်၏။ ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည် ရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ သမာဓိကောင်းလာတယ်။ သမာဓိကောင်းလာသော ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို မြင်သိနေရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေ ထင်ရှားလာတယ်။ ဒါဟာ ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်မှာ ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တွေ ဖြစ်နေ တာပါပဲ။

ယောဂီတို့ ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာကို မကြောက် မရွံ့ပဲ ကျော်လွှားနိုင်အောင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ခြင်းသည် အဓိက လိုအပ်ချက်ဖြစ်၏။ ဝေဒနာကို ကျော်လွှားလာနိုင်သည့်အခါ ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ တရားဆက်ရှုမှတ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ တရားရှုမှတ်သည့်အခါ ဝေဒနာတက်လိုက်၊ ကျလိုက်နှင့် အကြိမ်များစွာလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဝေဒနာတွေ ဘာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်လို့မကုန်ဆုံးနိုင်သလဲ။ ဥပမာကား–အကိုင်းအခက်တို့ကို ခုတ်ဖြတ်ထားသော သစ်ပင်တို့သည် အမြစ်မပြတ်ခဲ့လျှင် နောက်ထပ်တစ်ဖန် ပေါက်ရောက်ပြန်သကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ယနေ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အပါယ်မြစ်ကြီး အပြီးတိုင်ပြတ်ခဲ့ပါလျှင် ယနေ့ အပါယ်တံခါး ပိတ်လေတော့၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အမှတ်သတိကို စူးစိုက်၍ မပြတ်ရှုမှတ်နေသောသူသည် ထိုအနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ သဘောတို့ကို ပျက်ပျက်ထင်ထင် သိမြင်လာပေ၏။

အနိစ္စဆိုတာ မမြဲပါ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာ။
ဒုက္ခဆိုတာ ဆင်းရဲပါ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နှိပ်စက်တာ။
အနတ္တဆိုတာ သဘောပါ အကောင်အထည်မဟုတ်ပါ။

ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်မြင်ခြင်း

အမှတ်သတိ မနားမရပ် ကြားမပြတ် ရှုမှတ်မြဲရမည်။
နာမ်ထင်ရှားလျှင် နာမ်ကိုပင် မြင်အောင်ရှုရမည်။
ရုပ်ထင်ရှားလျှင် ရုပ်ကိုပင် မြင်အောင်ရှုရမည်။

ရုပ်နာမ်တစ်ခုခုကို ရှုလျှင်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်တွေကို မြင်လာပါလိမ့်မည်။ ဖြစ်ပျက်မြင်လျှင် မှန်ပါပြီ၊ ရှင်းပါပြီ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတာ အမှတ်သတိက စူးစူးစိုက်

http://www.dhammadownload.com

စိုက် တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ်ရှုတိုင်းမှာ တစ်ဒင်္ဂ ဒိဋ္ဌိကွာနေတာပဲ။ ဒိဋ္ဌိကွာသွားမှ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်တွေ မြင်လာမယ်။ အဲဒီလို ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ အကြောင်းနှင့်အကျိုး ကိုသာတွေ့ပြီး အသိရှင်းနေတဲ့ယောဂီမှာ မှတ်ရတဲ့အာရုံလေးတွေ စုစုပြီးပေါ်လာတာလည်း ထင်ရှားတယ်။ ခဏခဏကလေးနေပြီးတော့ ပျောက်ပျောက်သွားတာလည်း ထင်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် မှတ်ရတဲ့အာရုံရဲ့ အစပိုင်းရော၊ အလယ်ပိုင်းရော၊ အဆုံးပိုင်းရော အကုန်လုံးကို ထင်ရှားသိနေတယ်။ ဒီတော့ မှတ်နေရင် ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို သေသေချာချာတွေ့ရလို့ မမြဲဘူးဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိ သိသွားကြတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုရောက်နေရင် မှတ်လို့လွယ်တယ်။ အမှတ်ခက်တာ မကောင်းတာရယ်လို့ မတွေ့ရဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခပ်မှန်မှန်အားထုတ်နေရင်တော့ ရှေးကိုမတိုးတက်ပဲလည်း ရှိနေတတ်သေးသည်။ ဒါကြောင့် ဝီရိယကိုမလျှော့ပဲ အချိန်နာရီ တိုးတိုးပြီး အားထုတ်ရတယ်။ ဒီလိုအချိန်နာရီ တိုးတိုးပြီး အားထုတ်နေရင် မကြာခင်ပဲ အထက်ဉာဏ်တွေကိုတက်ပြီး ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီလို နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော်လင့်ပြီး ဆင်းရဲသံသရာတွေလွတ်ချင်တော့ ဘာလုပ်ရသလဲဆိုရင် အဲဒီသံသရာဆင်းရဲတွေပဲ မှတ်မြဲအတိုင်း အဖန်ဖန်မှတ်သွားရဝံ့ဟပဲ။ မူလရှိရင်း ဉာဏ်အခြေအနေထက် တိုးတက်သွားအောင် အနိစ္စ၊ဒုက္ခ အနတ္တအသိတွေ ရှင်းသည်ထက်ရှင်း

http://www.dhammadownload.com

သွားအောင် အထူးကြောင့်ကြစိုက်ပြီး မှတ်သားရပါသည်။

ထူးသည်၊ ဆန်းသည်၊ ဝေးသည်၊ အေးသည်

မြတ်စွာဘုရားတော်သည် ထူးလည်းထူးသည်၊ ဆန်းလည်း ဆန်းသည်၊ ဝေးလည်းဝေးသည်၊ အေးလည်းအေးသည်။ ထူးဆို သည်ကား ဘုရားထူးဖြစ်သည်။ ဆန်းဆိုသည်ကား ဘုရားဖြစ်မှ ဝိပဿနာဆန်း ပေါ်လာသည်။ ဝေးဆိုသည်ကား ဝေဒနာတွေ ရှုမှတ် များလာတော့ ဒုက္ခနှင့်ဝေးလာသည်။ အေးဆိုသည်ကား ဝေဒနာ တွေဝေးလာသောအခါ အေးငြိမ်းလာတော့သည်။

မြတ်စွာဘုရား၏တရားတော်သည် သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို လွတ်မြောက်အောင်၊ ငြိမ်းအောင်လို့ တရားအားထုတ်ရတာပါပဲ။ တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ ဝေဒနာဟာ အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ရှိတာပဲ။ သည်းခံမှတ်သွားနိုင်ရင် ဒုက္ခလည်းတွေ့၊ သုခလည်းတွေ့၊ ဥပေက္ခာလည်းတွေ့သွား၍ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ အကြာကြီး ရှုမှတ်နေနိုင်သွားပါတယ်။

ဒီ-ယယ်-ဆိုက်-မွား တရား

အလိမ္မာ တမှာရှိသည်။ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်တဲ့။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မတွေ့မြင်ဖူးသေး

http://www.dhammadownload.com

သော သစ္စာတရားတို့ကို တွေ့မြင်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြစမ်းပါ။ ကိုယ့်အတွက်ပိုင်ပိုင်ပဲ။ သစ္စာလေးပါးတရားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်မှာရှိတယ်။ တကယ်ကိုမကြည့်လို့ မသိကြရှာ။ တကယ်ကိုကြည့်ရင် တကယ်ကို တွေ့ရမယ်၊ သိရမယ်။

သိ-ပယ်-ဆိုက်-ပွားတာ ပွားမှသိမည်။ သိမှပယ်မည်။ ပယ်မှဆိုက်မည်။ ပွားဆိုသည်ကား-မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများရမည်။ သိဆိုသည်ကား-ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိရမည်။ ပယ်ဆိုသည်ကား-အဝိဇ္ဇာ၊တဏှာ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ရမည်။ ဆိုက်ဆိုသည်ကား-နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရမည်။

သစ္စာလေးပါးမှာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာနှင့် ရှုမှတ်ပွားမှုမှန်ကန်က ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိပြီးမှ သမုဒယသစ္စာကိုပယ်နိုင်ကာ နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်၊မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါသည်။

တော်ကူးဆရာတော်နည်းဖြင့်
ဝေဒနာဆိုးကို ကျော်လွှန်ခြင်း

တော်ကူးဆရာတော် ချမှတ်တဲ့အတိုင်း ဦးပဥ္စင်းတရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာဆိုးတွေ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့သည်းခံပြီး ခွန်အားဗလ စိတ်ထက်ထက်နဲ့ တင်မှတ်လိုက်တော့ ဝေဒနာဆိုးကျော်လွှန်နိုင်ထားပြီး၊ သိထားပြီးသော ကြောင့် ရဲရဲတင်းတင်းကြီး

http://www.dhammadownload.com

အားပေးနေပါတယ်။ မကြောက်ကြပါနှင့်၊ ဝေဒနာဆိုး ကျော် လွန်နိုင်တဲ့အခါ ဖော်မပြနိုင်တဲ့ ကျေနပ်မှု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ငြိမ်းအေးမှု ခံစားရပေတော့၏။

ယခု တွေ့ရသောဒုက္ခမှာ အပါယ်ဆင်းရဲ၊ဝဋ်ဆင်းရဲကြီးနှင့် နှိုင်းသာလျှင် ဘာမှမပြောပလောက်အောင် မကြီးကျယ်ကြောင်း၊ ဆင်းရဲကြီးကိုလွတ်လိုလျှင် ယခုဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲကလေးကို သည်းခံ၍အားထုတ်နိုင်ကြောင်း၊ နောက်လုပ်ရမည့်အလုပ်က အရိုး ကြေကြေ အရေခမ်းခမ်းဆိုတဲ့ စတုရင်္ဂဝီရိယဥ္စနှင့် ကြိုးစားမှတ် ကြစမ်းပါ။ မနိုင်ဘူးဆိုသောစကားကို ဘယ်တော့မှ မပြောကြနဲ့နော်။ လူလုပ်ရင် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် တစ်ကြိမ် ရှုမှတ်တိုင်း နိဗ္ဗာန်နဲ့တစ်လှမ်းနီးသွား ပြီးလို့မှတ်ပါ။

တော်ကူးဆရာတော်သည် စိတ်အောင်ပွဲ၏ အနှစ်သာရကို ကောင်းစွာသိနားလည်ထားပြီးဖြစ်၏။ မိမိသိနားလည်သလို ယော ဂီအပေါင်းတို့ကိုလည်း သိစေလို၏။ သို့အတွက်ကြောင့် ယောဂီ အပေါင်းတို့အား အောင်ပွဲခံနိုင်သည်အထိ မလျှော့သောဇွဲ၊လုံ့လဖြင့် တရားတို့ကို ရှုမှတ်ကြရန် အမြဲမပြတ် တိုက်တွန်းနှိုးဆော် ပေး ထားတော်မူ၏။

ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ အမြဲတည်နေတဲ့ တရားမဟုတ်ဘူးနော်။ သင်္ခတ သင်္ခါရ အနိစ္စာ အလုံးစုံသောတရားတို့ဟာ အနိစ္စမမြဲဘူး နော်။ တော်ကူးဆရာတော် သည်းခံရှုမှတ်ပုံကို နည်းအတုယူ အား

http://www.dhammadownload.com

ရဖွယ်ကောင်းလှ၏။ ဝေဒနာဘာမှမပေါ်ပဲ ဖောင်းပိန်ကို ၉-နာရီ တိုင်တိုင် နေလိုက်တယ်။ ယခု ယောဂီတို့ ဝေဒနာမပေါ်လျှင် တော် လိုက်ကြတယ်။ ဝေဒနာမပေါ်လျှင်၊ ချမ်းသာငြိမ်းအေးသွားရင် ဖြစ် တဲ့အတိုင်း မှတ်သွားပေါ့။ မတော်ကြနဲ့။

တော်ကူးဆရာတော်က ရှေ့ကဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို သည်း ခံကာ ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်ဖြင့် သွားပြထားသည့်အတွက်လည်း တပည့်တော်တို့က နောက်ကလိုက်ပါရန် ဝန်မလေးတော့ချေ။ အလုပ် လုပ်ရင်း နောက်ကိုမဆုပ်နဲ့။ သတိနဲ့ထိန်းချုပ် အုပ်ရမယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာပေါ်နေတာ ငါမလုပ်နဲ့။ နာမ်နှင့်ရုပ် ဖြစ်ချုပ်ရှုရမယ်။ နာ ကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ဝေဒနာနဲ့ငါ မပေးရောနဲ့နော်။ ငါဆိုတာဒိဋ္ဌိ၊ အင် မတန်ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်နော်။ ငါပါရင် အပါယ်ကျသွား မယ်။ ငါမပါမှ ဒိဋ္ဌိကွာမယ်။ ဒိဋ္ဌိကွာသွားမှ ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ်သဘော သိမြင်လာမယ်။

ဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်ကြသော ယောဂီတို့အား ဦးပဥ္စင်း ကသာ ကိုယ်စားရှုမှတ်ပေးလို့ရရင် လူတစ်ရာ၊တစ်ထောင်အတွက် ကို ဦးပဥ္စင်းက ရှုမှတ်ပေးလိုက်ချင်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ပေးမရတဲ့အတွက် ကြောင့် ဒုက္ခအပင်ပန်းခံပြီး စောင့်ပေး၊ အားပေး၊ သတိပေးနေရပါ တယ်။ ယောဂီတို့အတွက်ပိုင်ပိုင်ပဲ။ ကြိုးစားနိုင်ကြပါ။

ခန္တီတရား လက်ကိုင်ထား၍ မလားအပါယ် သေချာတယ်နော်။

http://www.dhammadownload.com

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံ

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံသည် အလွန်မှတ်သားစရာ ကောင်းပါတယ်။ နာကျင်ခံခက်သော ဝေဒနာ ဆိုးပေါ်လာရင် စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းမဖြစ်ရပဲ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာလက်ခံ၍ ဝေဒနာကိုသည်းခံ၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ နာကျင် သောဒီအာရုံကို လွန်စွာဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း သတ္တိရှိရာ ဝေဒနာရှုမှတ် ရသည်မှာ ဖောင်း၊ ပိန်ကို ရှုမှတ်ရသည်ထက် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ခွဲခွဲမြဲ မြဲရှိ၏။

တော်ကူးဆရာတော်က ယခုလို ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာတွေ တွေ့ထားပြီးမှကြိုက်တယ်။ ပေါ်လေကြိုက်လေပဲ။ ပေါ်များလေ ကြိုက်လေ ကောင်းလေပဲ။ ယခုတွေ့ထားပြီး၊ ခံထားပြီး၊ ငိုထား ပြီးမှ နောက်ဒါမခံထိ၊ မငိုထိတော့ဘူး။ ဘုရားဟောထားတာ ဒုက္ခ သဘောဆိုတာ ပေါ်ပြနေတာပဲလို့ ယခုသည်းခံနိုင်ထားရင် နောက်ဘယ်လိုပေါ်ပေါ် အကုန်လုံးနိုင်သွားမယ်။

တရားအားထုတ် စိတ်အလုပ် အဟုတ်စွဲမှတ်ပါ။

နာမ်နဲ့ရုပ်တာ တွဲနေတာ သေချာသိအောင်ရှုမှတ်ပါ။

နာမ်ရုပ်ကိုမြင် အမှားစင် ဤတွင်အတ္တပြုတ်တော့ပါ။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ကိုယ်တွေ့အသိပဲ။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီးမှ သံသယကင်းတာ။ ရုပ်နှင့်နာမ်မျှရှိတာကို ရှု မှတ်ပြီး ကိုယ်တိုင်သိရသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ မရှိဘူးဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

သံသယကင်းပြီး အသိရှင်းနိုင်တယ်။

မိမိတို့သန္တာန်မှာ ၃၊၄ရ ၆-ပါး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် တရားကို သူဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ခိုက်မှာလိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရုံ ပါပဲ။ ဒီလိုမပြတ်ရှုမှတ်နေရင် သမာဓိဉာဏ်အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် တွေ့နိုင်တယ်။

အပရာပရိယ ဝေဒနီယကံဝင်ကြွေးတွေ တရားနှင့်ဆပ်ခြင်း

နေရေးထက် သေရေးခက်တယ်တဲ့။ အနေချောင်ရင် အသေကြပ်တယ်။ ယခုယောဂီတို့ အနေကြပ်ကြပ်နှင့်နေမှ၊ ကျင့်နိုင်မှ အသေချောင်ချောင်နှင့် သေရတယ်။ ယခု အနေချောင်ချောင် နှင့်နေရင် အသေကြပ်ကြပ်နဲ့ သေရမယ်နော်။ သတိထားကြပါ။ ယခု ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဆင်းရဲသည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေတာဟာ အပရာပရိယ ဝေဒနီယကံ ဝင်ကြွေးတွေကို တရားနဲ့ဆပ်နေရတယ် လို့ ဦးပဥ္ဇင်းတို့ အားတက်နေတယ်။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနေတယ်။

ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲမှုမခံသာမှုဖြစ်လာရင် ဤလို ဝေဒနာဟာ ရောဂါမဟုတ်၊ တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာ တဲ့ ဝေဒနာသာဖြစ်တယ်။ မကြောက်ကြနှင့်။ စိတ်မပျက်နှင့်။ ထို ဝေဒနာကိုသာရှုးစိုက်၍ တသွင်သွင်မှတ်နေပါ။ တဖြေးဖြေးသေးငယ်

http://www.dhammadownload.com

၍ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောဝေဒနာနှင့် တရားသဘောအတိုင်း ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့ကို ခွဲခြား၍သိရန်မှာ ရောဂါဝေဒနာဟာ မမှတ်ပဲနေစဉ်မှာလည်း ထင်ရှားပေါ်နေ၏။ အမှတ်မကောင်းသေးမီလည်း ထင်ရှားပေါ်နေ၏။

ဤအဋ္ဌကထာဋီကာစကားတို့ဖြင့် ရောဂါဟုဆိုအပ်သော ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်လျှက် အရဟတ္တဖိုလ်တောင် ရနိုင်ကြောင်း မြဲမြံစွာမှတ်သားအပ်၏။ အဟောတဏှာသုတ်မှာ ဝေဒနာကိုပိုင်နိုင်လျှင် ကိစ္စပြီးမြောက်နိုင်ကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား ဟောတော်မူ၏။ ယခု တရားအားထုတ်နေသော၊ ဒုက္ခပင်ပန်းခံနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ချို့မှာ နောင်ဘဝမှအကျိုးရမယ်လို့ ထင်မိကြပါတယ်၊ မဟုတ်ပါဘူး၊ ယခုဘဝမှာလည်း ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို သည်းခံပြီးရှုမှတ်နေတာ ပါရမီပြည့်စုံသွားရင် ယခုဘဝမှာပဲ မဂ်ဖိုလ်ရသွားနိုင်ပါတယ်။ မဂ်ဖိုလ်မရသေးသော်လည်း မျိုးစေ့ပါရမီ ရသွားပါတယ်။

လူ့ဘဝတန်ဖိုး

အခွင့်ကောင်းအချိန်ခါကောင်း ရရှိသောအခါ လုံ့လ၊ဝီရိယစိုက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ။ လူ့တန်ဖိုးမြင့်တက်အောင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို ကျားကုတ်ကျားခဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးစားအားထုတ်ကြစမ်းပါ။ ဘဝပေါင်းတစ်သိန်း၊တစ်သန်းကြာလို့မှ ဒီလိုအခွင့်အရေးမျိုး တစ်ခါကြုံရတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ထို့ကြောင့် တရားမရှုမှတ်ရင်

http://www.dhammadownload.com

ဘဝပေါင်းများစွာ ဆက်သေရတာနဲ့ အတူတူပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နှင့် သိမြင်တော်မူလို့ သတ္တဝါတွေကို ညွှန် ပြဟောပြောနေတာပါ။

တရားမှတ်သောအခါ တရားခေါ်ရာလိုက်သွားပါ။ ချမ်းသာ ရလိမ့်မည်။ မခေါ်က မလိုက်ကြနဲ့တု အတိကျမှာကြားသည်။ ဝေဒ နာပေါ် မှတ်လို့ပျော် လမ်းဆုံးရွာရောက် ဤအတိုင်းလျှောက် ရောက် ကိုရောက်ရမည်။ ပူဝေဒနာ ပျောက်သွားတာ ချမ်းသာရလိမ့်မည်။ ပူမှုအေးမှု ဤနှစ်ခု စူ၍မှတ်ရသည်။ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ရှုမှတ် နိုက် ဆက်တိုက်သိရမည်။ သမာဓိကောင်းလျှင် မဂ်ဉာဏ်ထင် ဆင် ခြင်သိရမည်။ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရောက်စေလို ဤလိုကြိုးစားရပါမည်။

သောကပရိဒေဝ ငြိမ်းအေးခြင်း

ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရား၏ ဟောကြားခဲ့သော ဓမ္မလမ်းစဉ်မှာ ဘုရားစကား၊ ဆရာစကား၊ တစ်ထစ်ချနာယူ အရာ ရှိရှိသေ ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချ ခန္တီမေတ္တာ များများထားပြီး လုပ်ရတယ်။ တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီးလည်း နည်းမသိခင်က ၁၅-နှစ်တိုင် တိုင် ရှာမှီခဲ့ရတဲ့တရားကို အခုတစ်မနက်လောက် မှတ်ရုံနဲ့ရနိုင်တယ် ဟု အမိန့်ရှိခဲ့တယ်။

ထူးခြားကောင်းမွန်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားရှုမှတ် ကြ။ သောကပရိဒေဝတွေ အားလုံးငြိမ်းအေးမယ်။ ဒုက္ခဟူသမျှလည်း

http://www.dhammadownload.com

ချုပ်ငြိမ်းမယ်။ ခွဲနဲ့အားထုတ်ရင် ဒီဘဝမှာ တစ်မက်တစ်ဖိုလ်ရနိုင်တယ်။ အင်မတန်ကောင်းမြတ်တဲ့တရားကို ကြိုးစားရှုမှတ်ကြစမ်းပါ။ ကိုယ့်အတွက်ပိုင်ပိုင်ပဲ။ ပွားများသူသာ တရား၏အရသာကို ခံစားနိုင်၏။ မပွားများသူ မခံစားနိုင်။ သူတော်ကောင်းအစစ်အမှန် ဖြစ်ရန်လည်း ခန္တီတရား လက်ကိုင်သုံး အပါယ်ဘုံမကျပါ။ ခန္တီလက်ခံပြည်နိဗ္ဗာန် ပျော်စံရလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ခန္တီတရား ပွားများကြပါရန် တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

ငါဆိုတာ တကယ်မရှိပါ

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ငါမပါမှ ဝေဒနာအောင်ပွဲရမယ်နော်။ ယောဂီတို့ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေကို မခံမရပ်နိုင်အောင်ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းများကို ငါနာနေတယ်လို့ ထင်မှတ်နေတဲ့အကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ငါမရှိဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းကို ဟောထားပါတယ်။ ယောဂီတို့ တရားရှုမှတ်လို့ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ဝေဒနာ ပေါ်လာတဲ့အခါ ငါနာတယ်လို့ နှလုံးမသွင်းရဘူးနော်။ ငါမရှိပဲနဲ့ ငါနာတယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင် မခံသာတော့ဘူး ဖြစ်လာတယ်။ ထို့ကြောင့် ငါမပါအောင်ရှုပါ။

ယောဂီတို့ ဝိပဿနာရှုမှတ်သည့်အခါ ဝေဒနာကို မကြောက်ရွံ့ပဲ ကျော်လွှားနိုင်အောင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပေးခြင်းသည် အဓိကလိုအပ်ချက်ဖြစ်၏။ ဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်၍ တရားရှုမှတ်ရန် ဝန်

http://www.dhammadownload.com

လေနေကြမယ်။ ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်နင်း သွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည် တရားရှုမှတ်ရန် ဝန်မလေတော့ချေ။

တရားအားထုတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး

ယခုယောဂီတို့ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေတာ အင်မတန် အကျိုးကျေးဇူးများပါတယ်။ တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် ရှုမှတ်နေတာ တန်ဖိုးမနည်းဘူး။ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် တစ်ကြိမ်ရှုမှတ်တိုင်း ရွှေ တစ်တုံးပြီးတစ်တုံး ရတာနဲ့အတူတူပဲ။ ယောဂီတို့ပြန်တဲ့အခါ ရွှေတွေ တစ်လှည်းတိုက်မက ရသွားမှာပေါ့။ ယခုပေးမှတ်နေတာ ကျောက်ခဲတုံးပေး ကောက်နေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ရွှေတုံးတွေ ပေးကောက်နေတာ။ ကောက်ယူ သွားကြစမ်းပါ။ တရားရှုမှတ်တဲ့ ရွှေတုံးက တစ်သံသရာလုံး သုံးစွဲလို့ရတယ်နော်။ လူပြည်ရွှေတုံးက တစ်ဘဝပဲ သုံးလို့ရတာ။

ဤခန္ဓာငါးပါးက ဆင်းရဲကြီးအမှန် ဒုက္ခတုံးကြီးပဲ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ခန္ဓာမှာ ဓာတ်ကြီးတစ်ပါးပါး ဖောက်ပြန်တာနဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲလာတော့တာပဲ။ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ငါ မပေးရောနဲ့နော်။ ငါဆိုတာဒိဋ္ဌိ အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်တာကို သတိကပ်ပြီး ဝီရိယဉာဏ်ဖြင့်စိုက်တော့မှ ဒိဋ္ဌိကွာသွားတယ်။ ဒိဋ္ဌိကွာသွားမှ ရုပ်နာမ်သဘောတွေ မြင်သိလာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရောဂါဝေဒနာရှုမှတ်ခြင်း

သတိထားဖို့ စကားတစ်ခွန်းကိုတော့ ကြိုတင်မှာကြားချင်ပါတယ်။ တရားအလုပ်မှာ လောဘမစွတ်နဲ့ ရောဂါပျောက်ချင်တဲ့ လောဘစွတ်ရင် တရားတက်နှေးသွားလိမ့်မည်။ တရားတက်နှေးရင် ရောဂါပျောက်ဖို့လည်း နှောင့်နှေးသွားလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာအာရုံကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ပါ။ ကောင်းတယ်ပိန်တယ် မှတ်နေရင်းက ရောဂါရဲ့ ဝေဒနာဟာ ထင်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ဝေဒနာနုပဿနာရှုတဲ့ အနေနဲ့ ရောဂါမှာစုဝေးပြီး ရောဂါကို ညက်ညက်ကြေသွားအောင် ချေမှုန်းပေးလိမ့်မယ်။ ဝေဒနာပျောက်တဲ့အခါ ရောဂါလည်းပျောက်သွားလိမ့်မယ်နော်။ အဲဒီလို မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ကုသိုလ်တွေအများကြီးရတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း တက်လာပြီး ရောဂါလည်း သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒုက္ခပဋိပဒါ၊ သုခပဋိပဒါ

ဝိပဿနာရှုမှတ်သူများသည် ဝေဒနာပေါ်တာ မတူကြပါ။ တစ်ချို့က ဝေဒနာပြင်းပြင်းထန်ထန်ပေါ်သည်။ တစ်ချို့က ဝေဒနာဆိုးတွေ လုံးဝမပေါ်ပဲ ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် ရှုမှတ်သွားနိုင်ကြတယ်။

ထို့ကြောင့် ဝေဒနာဆိုးတွေ များများပေါ်လာတာဟာ အတိတ်ဘဝက အကုသိုလ်ကံတွေ ယခုဘဝက ပြုလုပ်လိုက်မိတဲ့ အကုသိုလ်ကံနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ယူဆရတယ်။ ယခုဖြစ်ပေါ်

http://www.dhammadownload.com

နေတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို သည်းခံပြီးရှုမှတ်နေတာ အာပရာပရိယာယဝေဒ နီယ ကံဝင်ကြွေးတွေကို တရားနဲ့ဆပ်နေရလို့လည်း ဦးပဥ္စင်းတို့ အားတက်နေရတယ်။ တရားရှုမှတ်လည်း ပါရမီမတူကြဘူး။ ဒုက္ခ ပဋိပဒါနှင့် သုခပဋိပဒါတူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

သုခပဋိပဒါပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဝိပဿနာရှုမှတ်ရာတွင် အနိဋ္ဌနှင့် သုညတကို များများတွေ့နေရ၍ သက်သာစွာ အားထုတ်ရင်း မဂ်ဖိုလ်ရသွားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်ပါသည်။

ဒုက္ခပဋိပဒါပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဒုက္ခဝေဒနာကို များများတွေ့ရ၍ ဆင်းရဲပြင်းစွာ အားထုတ်သွားရင်းမှ မဂ်ဖိုလ်ကို ရသွားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဆိုလိုပါသည်။

အလုပ်လုပ်ရင် နောက်ကိုမဆုတ်နဲ့။ သတိနှင့် ထိန်းချုပ် အုပ်ရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်နေတာ ငါမလုပ်နဲ့၊ နာမ်နှင့်ရုပ် ဖြစ် ချုပ်ရှုရမယ်။

တရားရကြောင်း အခွင့်ကောင်း

ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို ရှုတိုင်းရှုတိုင်းမှာ ဝိပဿနာမဂ္ဂင်တရား တွေ ဖြစ်ပွားနေတယ်။ အဲဒီဝိပဿနာ မဂ္ဂင်တရားတွေ ဖြစ်ပုံကို လည်း သိနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်နေတာကို ရှုမိသည့်အာရုံမှာ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ စိတ်ကလေးတည်တည်သွားတာက ဝိပဿနာခဏိကသမာ ဓိပဲ။ စူးစိုက်ပြီး စိတ်တည်ရာအာရုံကို အမှန်အတိုင်းသိတာက သမ္မာ

http://www.dhammadownload.com

ဒိဋ္ဌိပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာမဂ္ဂင်တွေက ရင့်သန်ပြည့်စုံလာတဲ့အခါမှာတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်အာရုံပြုပြီး အရိယမဂ္ဂင် ၈–ပါး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ထိုအခါမှာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်အာရုံပြုပြီး သိသွားတာပါပဲ။ ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်နေတဲ့ တစ်ကြောင်းတည်းသော မဂ်လမ်းမကြီးပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်နေတာပဲ။ လျှောက်သွားရင်း ဝိပဿနာဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ရရှိလာလိမ့်မည်။

ကိလေသာရန်တွေ အောင်မြင်ပြီးဖြစ်သော တော်ကူးဆရာတော်ကြီးသည် တရားဓမ္မအရသာကို ခံစားထားပြီးသူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်က ဗ္ဂရိယာပုဒ်ရှည်ရှည် အားထုတ်ထားပြီး၊ သိထားပြီးသောကြောင့် ရဲရဲတင်းတင်းကြီး အားပေးထားသောစကားသည် တပည့်တော်တို့က နောက်ကလိုက်သွားလျှင် ဘာမှကြောက်စရာမလိုပေ။ ဆရာတော်ဘုရား သိမြင်ထားပြီးသော တရားကို မိမိကိုယ်တိုင် သိမြင်ရမှာ မုချကေန် အမှန်မလွဲ ဆရာပြောတဲ့အတိုင်းသာ ကြိုးစားအားထုတ်ကြစမ်းပါ။

သဒ္ဓါအား၊ သီလအား၊ ခန္တီအား၊ မေတ္တာအား၊ ဝီရိယအားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ကိလေသာတိုက်ပွဲကြီး၌ အောင်ပွဲမခံနိုင်ပဲရှိပါအံ့လော။ ဝိပဿနာဉာဏ် မြင့်တက်လာလေလေ တရားရှုမှတ်ရန် ဆန္ဒပြင်းလာလေလေ ဖြစ်သည့်အတွက် မနားမရပ် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်လေတော့၏။

http://www.dhammadownload.com

တရားလက်လွှတ် ဇှက်ပေါ်ဆောင်ကျွတ်

အမှတ်သတိလွှတ်သွားရင် ကိလေသာ၊အဝိဇ္ဇာတွေ ဝင်လာလိမ့်မယ်။ အမှတ်သတိမရှိတော့ သမာဓိမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်ရင်း အိပ်နေရင်း မပြတ်အားထုတ်ပါ။ သွားရင်လည်း အမှတ်နဲ့၊ ထိုင်ရင်လည်းအမှတ်နဲ့၊ ရပ်ရင်လည်း အမှတ်နဲ့၊ အိပ်ရင်လည်း အမှတ်နဲ့၊ ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ စသည်တို့ကို သတိမကင်းလွှတ်အောင် ရှုမှတ်နေရန်လိုမြဲ။

ဤစရသမ္ပယသမ္ပဇဉ် ပြည့်စုံလာသောအခါ အမ္ပာတသမ္ပဇဉ်သည်လည်း ပြည့်စုံလာပေတော့၏။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်သောအခါ စကားနည်းအောင်၊တိုးအောင် အထူးသတိပေးရန်ဖြစ်သည်။ စကားများများပြောလိုက်ရင် ထူထောင်ထားသော သမာဓိသည် လျော့ကျသွားနိုင်သည်။ တစ်ချို့ယောဂီတွေ စကားများများပြောမိပြီး တရားမတက်နိုင်၍ စကားမပြောပဲ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်လိုက်တော့ တရားတက်ကောင်းလာသည်။ ကြုံဖူးသော ယောဂီကိုယ်တိုင် ပြောပြထားသည်။

ဝေဒနာကို သည်းခံခြင်း

စိတ်ကောင်းမထား ဆင်းရဲလှ၏။
စိတ်ကောင်းထားမှ ချမ်းသာရ၏။

ယခုပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို သည်းခံလိုက်ပါ။ ဒီဝေဒနာဆိုးကို

http://www.dhammadownload.com

သည်းမခံလို့ အနေအထားကို ပြုပြင်တဲ့အခါ ခေတ္တခဏတော့ ဝေဒနာသက်သာသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် မကြာပါဘူး၊ ပြန်ပြီး ကိုက်ခဲလာပြန်တယ်၊ ထုံကျင်လာတယ်၊ ယားယံလာပြန်တာပဲ။

ဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်လို့ ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ရှုတဲ့အခါ ယခင်သမာဓိအဆင့်ရောက်တာနဲ့ ဝေဒနာပြန်ပေါ်လာတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်လို့ ခဏခဏပြင်ထိုင်နေရင် သမာဓိထူထောင်ဖို့ ကြန့်ကြာသွားလိမ့်မယ်။ သည်းမခံနိုင်လို့ ရပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း တရားဟာ ရှေ့မတက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို သည်းခံရမယ်။ သည်းခံပြီးရှုမှတ်နိုင်ဖို့ကလည်း ယောနိသောမနသိ ကာရခေါ်တဲ့ မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းမှုရှိရမယ်။ ဝေဒနာကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့အခါ ကျေနပ်မှု ငြိမ်းအေးချမ်းသာသုခနှင့် ခံစားနိုင်၏။

စိတ်အောင်ပွဲတရား

ဦးပဥ္ဇင်းတို့ ဝေဒနာဆိုးများသည် ခံနိုင်အားကြီးမားသူ၏ အောင်ပွဲတစ်ရပ် ပါဝင်၏။ ပြင်းထန်သောဝေဒနာများနှင့် နပန်းလုံးရသောအခါများ၌ ခွန်အားဗလ စိတ်ထက်ထက်နှင့် တင်မှတ်လိုက်ရင် မခံနိုင်ဘူး။ အကုန်ပျက်သုဉ်း ကျေညက်သွားမယ်။ မကြောက်ကြပါနှင့်။ ဦးပဥ္ဇင်းတို့ ရှေ့ကတရားအားထုတ်ထားပြီး၊ သည်းခံထားပြီး၊ သိထားပြီးသောကြောင့် ရဲရဲတင်းတင်းကြီး အားပေးနေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် ဦးပဥ္စင်းတို့က ကောင်းမှန်းသိထားလို့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ဖို့ လူတကာကိုတိုက်တွန်းနေတာ၊ အားပေးနေတာ၊ စောင့် ပေးနေတာဖြစ်တယ်။ တရားအားထုတ်မှ အပါယ်တံခါးပိတ်မယ်။

ဘာဝနာမပွားလျှင် အပါယ်လားဖို့ တော်တော်သေချာတယ်။ အပါယ်တံခါးလည်း ဖွင့်ထားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံိုက်မှာ တစ် မဂ်တစ်ဖိုလ်မျှ မရလိုက်ပါလျှင် ဘဝသံသရာများစွာမှာ စိုးရိမ်ပူပန် လို့မဆုံးနိုင်ပဲ ဖြစ်ရလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မသေသေးမီ အသက်ရှင် နေခိုက်မှာ အပါယ်တံခါးပိတ် သွားသည်အထိ ကြိုးစားအားထုတ် ရမည်။

ဦးပဥ္စင်းတို့ ဝေဒနာဆိုးများသည် သည်းခံနိုင်အား ကြီးမား သူ၏ အောင်ပွဲတရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်သည် ပဓာနအကျဆုံး၊ စိတ် တစ်ခုကိုအောင်မြင်လျှင် အကုန်လုံးအောင်နိုင်၏။ ဦးပဥ္စင်းတို့ ရှေး ကဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို သည်းခံကာ ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်ဖြင့် သွား ပြထားသည့်အတွက်လည်း တပည့်တော်တို့က နောက်သူလိုက်ပါရန် ဝမ်းမလေတော့ချေ။ ဒီဝေဒနာကို သိနိုင်ဖို့က သဒ္ဓါ၊ဝီရိယ၊သတိ သ မာဓိ၊ပညာတို့နှင့် ထောက်ပံ့သောစိတ်သည် အားရှိ၏။ အားရှိသည့် စိတ်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို သည်းခံနိုင်၏၊ ငြဲရှိ၏၊ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်၏။

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံကို

http://www.dhammadownload.com

အလွန်မှတ်သားစရာကောင်းပါတယ်။ နာကျင်ခံခက် ဝေဒနာဆိုး ပေါ်လာလျှင် စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း မဖြစ်ရပဲ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာလက်ခံ၍ ဝေဒနာကို သည်းခံ၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်သီလစင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းနိုင်မှသာလျှင် စိတ်အောင်ပွဲရရှိနိုင်သည်။ စိတ်ထားတတ်လျှင်မြတ်၏။ "စိတ်တစ်ခုနိုင် တရားပိုင်၊ စိတ်တစ်ခုနိုင် တစ်ကိုယ်လုံးပိုင်၊ စိတ်တစ်ခုထိန်း ကိလေသာအကုန်လုံးငြိမ်း" ဆိုတဲ့စကားဟာ အရေးပါတယ်နော်။ သည်းခံနိုင်တာလည်းဒီစိတ်၊ သည်းမခံနိုင်တာလည်းဒီစိတ်ကလေးပဲ။ ဒီစိတ်ကို ဝိပဿနာနှင့် ဆေးကြောမှုနိုင်မယ်နော်။

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် စိတ်အောင်ပွဲ၏ အနှစ်သာရကို ကောင်းစွာသိနားလည်ထားပြီးဖြစ်၏။ မိမိနားလည်သလို ယောဂီအပေါင်းတို့အားလည်း သိစေလို၏။ သို့အတွက် ယောဂီအပေါင်းတို့အား အောင်ပွဲခံသည်အထိ မလျှော့သောဇွဲ၊လုံ့လဖြင့် တရားရှုမှတ်ကြရန် အမြဲမပြတ် တိုက်တွန်းထားတော်မူ၏။

နည်းကောင်းတစ်လက် တစ်သက်လုံးစံ

ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါ တောင့်တင်း၊ထုံကျင်၊ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာဆိုးတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့က ပထမအရေးကြီး ဆုံးအလုပ်ပဲ။ ယခုဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်အောင် မလျှော့တဲ့ဇွဲ လုံ့လ၊ဝီရိယဖြင့် အမှန်တရားကို မရမနေ ငါရှာဖွေသောအခွင့်တု ပြတ်

http://www.dhammadownload.com

သားခိုင်မာသော စိတ်တတ်ဖြင့် ရှုမှတ်ရမည်ဖြစ်၏။

ဦးပဉ္စင်းတို့ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများသောအခါ ငွဲ၊ လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် သည်းခံအားထုတ်ခဲ့ပုံကို နည်းအတုယူ အားကျဖွယ်ကောင်းလှ၏။ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်မှန်လျှင် နေရာတိုင်းနေရာတိုင်း အားလုံးသည်းခံနိုင်ရမည်။ (သီလ၊သမာဓိ၊ပညာနှံ့)

ဝေဒနာကိုရှုမှတ်နေခြင်းသည် ဘဘုရားပေးထားတဲ့လက်နက် သံလျက်နဲ့ပေးဖြတ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ခန္တီမေတ္တာ များများ အသုံးချရင် နိဗ္ဗာန်ရမယ်နော်။

ပညာရလွယ် နည်းရခက်

ပညာရလွယ် နည်းရခက်မှာ မှတ်သားဖွယ်ကောင်းတဲ့ မွန်စကားပုံတစ်ခုရှိတယ်။ 'ပညာ'ရလွယ်တယ်၊ 'နည်း'ရခက်တယ်တဲ့။ သိပ္ပံပညာကို သင်ရင်တတ်မှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အပ်လုပ်နည်းကိုမသိရင် အပ်တစ်ချောင်းလုပ်ဖို့ကို မလွယ်ဘူး။ နည်းကလေးသိလိုက် ရသောအခါ သိပ်လွယ်တော့တာပဲ။ ရုပ်နာမ်နည်းသိရင် လွယ်ပြီးပေါ့။

စာမှာတော့တတ် ကိုယ်မှာမတတ် ဂဟာကိုက်တတ်သည်။ (ဂဟာကိုက်ဆိုသည်မှာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမကင်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်။) စာမှာတော့တွေ့ ကိုယ်မှာမတွေ့ ကိလေသာဝင်ကိုက်သည်။ ကိုယ်မှာတွေ့ရင် ကိလေသာဝင်မကိုက်။ ဒါကြောင့် ပညာဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ သတိဖြစ်ဖို့ခက်တယ်။ အများကိုသိ၍ အမှန်မြင်လိုက်ရင် ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်၏။ ဝိရိယသတိ နိုင်မြဲမှ သမာဓိပညာဖြစ်၏။

ခန္ဓာမှာသတိကပ် ဝိရိယစိုက် မလျော့သောငွဲ၊လုံ့လဖြင့် အမှန်တရား မရမနေ ငါရှာဖွေတော့အံ့ဟု ပြတ်သားခိုင်မာသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် တရားရှုမှတ်ရမည်ဖြစ်၏။ ခန္ဓာမှာ ဒုက္ခမြင်အောင် ကြည့်၊ ဒုက္ခမြင်မှ ဒုက္ခရှင်းမည်။ ယခုဘဝရဲ့ ဒုက္ခအဖြစ်အပျက်တွေ ကိုမြင်မှ နောက်ဘဝကို မလိုချင်ပါ။

နိဗ္ဗာန်ရမှ ဝဋ်ဒုက္ခ မုချလွတ်မြောက်မည်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်တွင် ဒုက္ခ အပေါင်းချုပ်ငြိမ်းရာ အမြတ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရဖို့ရာ တစ် ကြောင်းတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်သည့် ဝိပဿနာတရား အား ထုတ်နည်းကို ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ဤအချိန်အခါ အခွင့်အရေးကောင်းကြီးထဲမှ ကြိုးစား အားထုတ်ယူနိုင်ပါလျှင် အဓိုးတန်ဆုံးဖြစ်သော မင်ဗိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။

ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ချက်ချင်းအကျိုးပေးတတ် သည်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါပြီလော၊ ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ့်နာမ် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် ကိုယ်တိုင်သိမှ လူလိမ္မာပညာရှိဟုခေါ်သည်။

ဝိပဿနာတရား ကြိုးစားပွားမှ ထူးခြားနိဗ္ဗာန် တရားမှန် ကေန်ရနိုင်သည်။ နိဗ္ဗာန်ရမှ ဝဋ်ဒုက္ခ မုချလွတ်မြောက်သည်။ ပေါ်နေ

http://www.dhammadownload.com

တာ အမှတ်သတိ မနားမရပ်ကြာမပြတ် ရှုမှတ်မြဲရမည်။ လမ်းဆုံး မရောက် လက်မပြောက် တောက်လျှောက်သွားရမည်။

ဒုက္ခလက္ခဏာ

ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲမှုမခံသာမှု ဖြစ်ပေါ်လာရင် အဲဒီ ဆင်းရဲမှု၊ မခံသာမှုကို စူးစိုက်ပြီး ဆင်းရဲတယ်၊အာနေဆိုးတယ်၊ အခံ ခက်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီးသိရမယ်တဲ့။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှာ ဒီလိုဒုက္ခတွေက ပိုပြီးထင်ရှားလာတတ်တယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီလို ထင်ရှားလာတာတွေလည်း တရားသဘောကတော့ အကောင်းပါပဲ။ ဟောထားတဲ့ ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ဒုက္ခလက္ခဏာတွေ အထူး ပေါ်လာတာလို့ မှတ်ရမယ်။

ပြီးတော့ ထိုင်နေရာက ထသွားချင်ရတာနဲ့၊ သွားနေရာက ထိုင်ချင်ရတာနဲ့၊ ဟိုလိုမှတ်ရကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီလိုမှတ် ရကောင်းနိုးနိုး နဲ့ ဣရိယာပုဒ်မငြိမ်တာလည်း တွေ့ရတတ်တယ်။ မှတ်ရခက်နေ တာတွေလည်း တွေ့ရတတ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း လိုက်မှတ်ပေး နိုင်ရင် ပိုပြီးကောင်းလာတယ်။

ယခုတွေ့ရသောဒုက္ခမှာ ရှေးကမသိနိုင်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာတရား တွေကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း မျက်မှောက်တွေ့နေရ ခြင်း၊ သိနေရခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ယခုမှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍သိနေတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်နေကြောင်း၊ ဒုက္ခသစ္စာတရားထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

အကောင်းရှာ၍မရနိုင်ကြောင်း။

ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်မကွာ ကိုယ်မှာရှိတဲ့တရား။
သမုဒယသစ္စာ အမှန်မကွာ ကိုယ်မှာရှိတဲ့တရား။
နိရောဓသစ္စာ အမှန်မကွာ ကိုယ်မှာရှိတဲ့တရား။
မဂ္ဂသစ္စာ အမှန်မကွာ ကိုယ်မှာရှိတဲ့တရား။
ကိုယ်မှာရှိတော့ ကိုယ်မှာရှာ၊ ကိုယ်မှာရှာတော့ ကိုယ်မှာတွေ့
ကိုယ်တွေ့တရား သစ္စာအပြား အမှန်တရား(၄)ပါး။

သမုဒယကိုပယ်ခြင်း

မှတ်မိတဲ့ ထိုထိုအာရုံများပေါ်မှာ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ သမုဒယကိုလည်း ပယ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ တခဏ် နိရောဓတို့လည်း ဆိုက်ရောက်နေကြောင်း၊ လောကီမဂ္ဂသစ္စာဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း ပွားများနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း။

တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မတွေ့မမြင်ဖူးသေးသော သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို တွေ့အောင်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ် ကြစမ်းပါ။ သစ္စာလေးပါးသိမှ အပါယ်ဘေးဒုက္ခလွတ်ရမည်။ လေးပါးသစ္စာ ကိုယ့်ကိုယ်မှာ တကာယ်ကိုကြည့်လို့ မသိကြရာ၊ တကာယ်ကိုကြည့်ရင် တကာယ်ကိုတွေ့ရမယ်၊ သိရမယ်။ သိ-ပယ်-ဆိုက်-ပွား၊ ပွားမှသိမည်။ သိမှပယ် မည်။ ပယ်မှဆိုက်မည်။ (သိ-ပယ်-ဆိုက်-ပွား လေးပါးကိစ္စ အမှန်ရ။)

http://www.dhammadownload.com

သည်းခံစိတ်ထား မြတ်တရား

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ်ရင် အပါယ်မနစ်အောင်လုပ်ရမယ်။ သည်းခံစိတ်ထား မြတ်တရား ရှုမှတ်ပွားများနေရမယ်။ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်မှန်လျှင် နေရာတိုင်းနေရာတိုင်း သည်းခံနိုင်ရမည်။ (သီလ၊သမာဓိ၊ပညာနံ့)

ယုတ်ညံ့လျော့ရဲသော သဒ္ဓါ၊ဝီရိယ၊သတိ သမာဓိ၊ပညာဖြင့်သာလျှင် မြတ်သောမဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ခြင်းမဖြစ်နိုင်ချေ။

အို သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့ မြင့်မြတ်ထက်သန်သော သဒ္ဓါ၊ဝီရိယ၊သတိ သမာဓိ၊ပညာဖြင့်သာလျှင် မြတ်သောမဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်တို့သည် ခန္တီသည်းခံပေးပါ။ မရောက်သည်ကို ရောက်ရန်၊ မရသေးသည်ကို ရရန်၊ မျက်မှောက် မပြုရသေးသည်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်အလို့ငှာ လုံ့လ၊ဝီရိယ ပြုကြကုန်လော။

တရားအားထုတ် စိတ်အလုပ် အဟုတ်စွဲမှတ်ပါ။
နာမ်နှင့်ရုပ်ဟာ တွဲနေတာ သေချာသိအောင်ရှုမှတ်ပါ။
နာမ်ရုပ်ကိုမြင် အများစင် ဤတွင်အတွက်ပြုတ်တော့မှာ။

သက်စွန့်ကြိုးပမ်း သတိပဋ္ဌာန်

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မှာ နိဗ္ဗာန်ပေါက်ဘာဝနာအလုပ်ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ ဒီဘာဝနာအလုပ်ကို ကျကျနနသိပါမှ အားထုတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်။ မသိရင်တော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နဲ့ လွဲသွား

http://www.dhammadownload.com

နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကြပ်ကြပ်ကြီး သတိထားကြရမယ်။ ဝေနေယျ ပုဂ္ဂိုလ်များလို အချိုးကျကျအားထုတ်ပုံကတော့ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်၌ ပဉ္စဝဂ္ဂီမထေရ်လေးပါးရဲ့ အားထုတ်ပုံတာ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ နှစ်ပါးက ဆွမ်းခံတောင်မသွားတော့ပဲ မပြတ်အားထုတ်နေကြတယ်။ အရင်ဘုရားလက်ထက် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတွေဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်နည်းအတိုင်း လွယ်လွယ်ချည်းပဲလို့ ထင်ရှားစွာ သိရပါတယ်။ လွယ်တယ်ဆိုပေမယ့် နည်းလောက် သာလွယ်ပါတယ်။ သမာဓိဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရမှာတော့ မလွယ်ပါဘူး။ အခက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မလျှော့တမ်း အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လနှင့် သက်စွန့်ကြိုးပမ်း တကယ်တမ်းအားထုတ်မှ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့ ဘာမှထူးထူးခြားခြား မဖြစ်ပါဘူး။ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ဖို့လိုပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကာကွယ်ဆေး

ယခု ဝိပဿနာရှုမှတ်မှုသည် အကောင်းဆုံးသော ကာကွယ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းအခါက သောကမီးအထွေထွေနှင့် ဣန္ဒြေမရဖြစ်နေသော ပဋာစာရီမှာ ဤသတိပဋ္ဌာန်ဆေးသောက်ရ၍ အရှုးပျောက်သွားသည်ဟု အထင်ရှားဖော်ပြထားပေသည်။ အပူမီးအထွေထွေ အေးစေလိုလျှင် သတိပဋ္ဌာန်ဘုရားဆေးတော်ကြီးကို သုံးစွဲကြပါဟု တိုက်တွန်းအပ်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤလောကတွင် မြင်မှုအမျိုးမျိုးတွေကြောင့် လောဘမီး၊ ဒေါသမီးတွေ အပြီးမသတ်နိုင်အောင် တဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်နေကြသည်။ ကြီးကြီးငယ်ငယ် အရွယ်အစားစား ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၌ ရာနှုန်းပြည့် အချိန်မလပ် တပ်ကာတပ်ကာ လောင်မြိုက်နေကြသည် ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်အပူဆေးကို ပေးဝေဖြန့်ဖြူးလိုက်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ သတိပဋ္ဌာန်ဆေးတော်ကြီးကို စားသုံးသူတိုင်း လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ တည်းဟူသော ကိလေသာအညစ်အကြေးများလည်း စင်ကြယ်နိုင်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းများလည်း လွန်မြောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲစိတ်ဆင်းရဲများလည်း ချုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်ခြင်း၏အကျိုး

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းသည် အသိဉာဏ်၊အမြင်မှန်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်၊ ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲဒုက္ခများမှလည်း အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ သဗ္ဗညုတော်ကြီးဘုရားရှင်က ရဲဝံ့စွာ ကြေညာထားပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်တဲ့ဘဝမျိုး၊ ရနိုင်တဲ့အချိန်အခါမျိုးပင် ဖြစ်ပါသော်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၍ ပျင်းရိနေပါလျှင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မရနိုင်တော့ပါပဲ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် လွဲသွားနိုင်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲဟူသမျှ မလွတ်နိုင်ကြပါ။ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊စိတ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုး တို့ကို တွေ့ကြုံခံစားရပေဦးမည်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အလိုရှိကြကုန် သော သူတော်ကောင်းတို့သည်- မူလံ ပဿ ဆိန္ဒထ။ မူလံ-တဏှာ ဟူသောအမြစ်ကို၊ ပဿ-မဂ်ပညာဖြင့်၊ ဆိန္ဒထ-ဖြတ် ကြကုန် လော့။ ဘုရားသာသနာမှာ အရေးတကြီးပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သော ဝိပဿနာအလုပ် သစ္စာယနိဒ္ဒြပြုတ်မှုအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

တရားတွေ့မှ ဘုရားတွေ့မည်

အခါတစ်ပါးမှာ မြတ်စွာဘုရားက "ငါဘုရားဖြစ်ပြီ၊ တရား ထူးတွေလည်းရလာပြီ၊ တရားဟောတော့မယ် သင်တို့နားကြ၊ ဒီ တရားအတိုင်း နားကြားပြီး နှလုံးသွင်းအားထုတ်သွားရင် ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို သင်တို့ကိုယ်တိုင်ပဲ မကြာမီတွေ့သွားမယ်၊ သိသွားမယ်"လို့ ဒီလို ရဲရဲတင်းတင်းကြီး ဝန်ခံချက်ပေးပြီး ဟော နေသည်။ ဒီလိုဟောနေတောင်မှ ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့က မယုံကြသေးဘူး။ ဘုရားမဖြစ်ကြသေးဘူးဆိုပြီး ကန့်ကွက်နေကြသေးသည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ဘုရားကို ဉာဏ်နဲ့မတွေ့လို့ပါပဲ။

"ဓမ္မံ ပဿန္တော၊ မံ ပဿတိ"လို့ ဟောထားသည်။ ဓမ္မံ- တရားကို၊ ပဿန္တော-တွေ့မြင်သောပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ မံ-ငါဘုရားကို၊ ပဿတိ-တွေ့မြင်၏။ တရားကိုတွေ့မှ ဘုရားကိုတွေ့မည်။ တရား မတွေ့သေးရင် ဘုရားကို ကြောင်တောင်ကြီး မြင်နေပေမယ့် ဘုရား

http://www.dhammadownload.com

ကိုတွေ့တယ်လို့ မဆိုရသေးဘူး။

ဘုရားဟောထားတဲ့ တရားကိုတွေ့ပြီး ဘုရားဖော်စွမ်းရည်ကို သိပါမှ ဘုရားတွေ့တယ်ဟု ဆိုလိုသည်။ အဲဒီတွေ့ရမည့်တရားက ဘာတွေလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ရုပ်နှင့်နာမ်နှစ်ပါးသာရှိသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိဘူးလို့ ဟောထားသည်။ အဲဒါကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က အားထုတ်နေရင်း သေသေချာချာ တွေ့ရသည်။ သမာဓိဉာဏ် ကောင်းလာတဲ့အခါ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုသာရှိသည်။ ဒါကြောင့် ဒီတရား ကို ဟောတဲ့ဘုရားဟာ ဘုရားစစ်၊ ဘုရားမှန်ပဲလို့ ဉာဏ်နဲ့တွေ့ပြီး ခိုင်မြဲသွားသည်။

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းမှာ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ သဘောတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရတဲ့ယောဂီဟာ ဘုရားကို ရှေးကထက်ပိုပြီး ယုံကြည်လာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားအစစ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါပေတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်းပဲ ယခုငါတွေ့ရသည်။

အပါယ်တံခါးပိတ်တရား

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အပါယ်မြစ်ကြီး ဒီယနေ့ အပြီးတိုင်ပြတ်ခဲ့လျှင် ဒီယနေ့ အပါယ်တံခါး ပိတ်လေတော့၏။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အပါယ်မြစ် ကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရားက ခန္တိတရား ဘာဝနာစက်သံလျှက်နဲ့ ပေး ပြတ်နေတာ၊ ပြတ်နိုင်သွားမှ နိဗ္ဗာန်ကို တက်လှမ်းနိုင်သွားမယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲ၊စိတ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို့၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကိုရရောက်လို့ ဘယ်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမလဲ။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်

http://www.dhammadownload.com

လမ်းစဉ်ကိုပဲ လိုက်ရမယ်နော်။ ယခုယောဂီတို့ တရားလာအားထုတ်ကြတာတွေ ဘာအတွက်ကြောင့်လဲ။ အိုးနာ၊သေရေး ဒုက္ခဘေးလွတ်မြောက်ဖို့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရရောက်ဖို့ အားထုတ်နေကြတယ် မဟုတ်လား။ နောက်ပြီးတော့ ဒီဘဝပဋ္ဌိသန္ဓေမှာပဲ သည်းခံနိုင်အောင် အနေတတ်၊အနာတတ် အအိုတတ်၊အသေတတ် ဘဝကူးအထူး ဝတိကောင်းဖို့ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ပေါ်သိ နိဗ္ဗာန်ထိ။ ယောဂီတို့ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ကိုယ်မှာထင်ရှားတဲ့ ပရမတ္ထတရားတွေကို ရှုရတာပဲ။ ကိုယ်မှာထင်ရှား ပရမတ္ထတရား ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်ရှုနေရတယ်။ ဘယ်အထိရှု ရမလဲဆိုရင် နိဗ္ဗာန်မှန်ဝသို့ ရောက်တဲ့အထိ ရှုနေရလိမ့်မယ်။

ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း

ဤသို့ ရှည်လျားသော ဣရိယာပုဒ်ဖြင့် တရားရှုမှတ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ညှင်းဆဲခြင်းဖြစ်၍ အတ္တကိလမထာနုယောဂဖြစ်သည်ဟု အချို့ကစွပ်စွဲလိုကြ၏။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အတွင်းကျကျသိအောင် စူးစမ်းခြင်းမပြုပဲ အထင်သက်သက်ဖြင့် သူတော်စင်တို့၏ကျင့်စဉ်ကို အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းသည် အလွန်ဝန်လေးစရာကောင်းသော အလုပ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပေ၏။ မိမိကိုယ်ကို ညှင်းဆဲခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆူးပုံပေါ်၌ လှဲချခြင်း၊ မီးပုံကြီးတွင်

http://www.dhammadownload.com

မီးကင်ခြင်းစသည့် အကျိုးမရှိသော ညှင်းဆဲမှုသာလျှင် အတ္တကိလမထာနုယောဂဖြစ်၏။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားသည် "တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာ တရားတော်စာအုပ် စာမျက်နှာ–၁၂၇ ၌–" သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော မဂ္ဂင်(၈)ပါး၊ သီလသမာဓိပညာ သုံးပါးဖြစ်အောင် တရားအားထုတ်ခြင်းဟူသမျှသည် ဘယ်လိုပင်အပင်ပန်းခံ၍ အားထုတ်သော်လည်း အတ္တကိလမထာနုယောဂမဟုတ်၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အကျင့်လမ်းမှန်သာ ဖြစ်သည်ဟု မြဲမြဲစွာမှတ်ထားရမည်ဟု အဆုံးအဖြတ်ချ တော်မူခဲ့လေ၏။

ဆင်းရဲဒုက္ခငြိမ်းတရား

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်သည် သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ လွတ်မြောက်အောင်လို့ တရားအားထုတ်ရတာပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရား မှာကြားခဲ့တာတွေ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စောင့်ကြည့်နေပါ၊ ဖြစ်ပေါ်နေတာ ဟာ ယထာဘူတဉာဏ်ကို အဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ တွေ့မြင်သိအောင် ရှုပါလို့ ၅၂၈ ကြိမ်တိုင်တိုင် မှာကြားခဲ့ပါတယ်။ တခြားမှာသွားရှာ ရတာမျိုးမဟုတ်။ ကိုယ်မှာထင်ရှားနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေပါပဲ။ ဒါတောင်မကသေးဘူး။ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူတဲ့အခါမှာ ချစ်သားရဟန်း၊ ချစ်သားချစ်သမီးတို့ ဝိပဿနာတရားကို မမေ့ မလျော့ကြကုန်လော့။ မေ့လျော့မှုကြောက်လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ မှာ

http://www.dhammadownload.com

ကြားခဲ့တာတွေ ၁၅၉၂ ကြိမ်တိုင်တိုင် မှာကြားခဲ့ပါတယ်။ ဘဘုရား မှာကြားခဲ့တဲ့အတိုင်း ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

နိဗ္ဗာန်လိုသူများသည် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို လေးလေးနက်နက် ယုံကြည်ပါ။ မိမိ၏ ကိုယ်သန္တာန်မှာ သတိ ပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို အမြန်ပွားမှသာလျှင် မှုချငြိမ်းအေးနိုင်သည်။

နိဗ္ဗာန်လမ်းမကြီးပေါ် လျှောက်လှမ်းခြင်း

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော် မိန့်ကြားချက်မှာ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ ငါမရှိ အလုံးစုံသော တရားတို့ဟာ အနိစ္စချည်းပဲတဲ့ အဆိုရှိသည်။

ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ အမြဲတည်နေတဲ့တရားမဟုတ်ဘူးနော်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဝိပဿနာဓါးဝကြောနှင့် ခုတ်ပွန်းရင် မခံနိုင်ဘူး။ အကုန်ကြေပျက်သုန်းသွားတာပဲ။ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တိုင်း၊ရှု မှတ်တိုင်း နိဗ္ဗာန်နှင့်တစ်လှမ်းနီးသွားပြီး လို့မှတ်ပါ။ ဥပမာ-မော်လ မြိုင်ကိုသွားဖို့ ခြေလှမ်းတစ်ထောင် လှမ်းရတယ်ဆိုရင် ၉၉၉ လှမ်း လှမ်းပြီးတဲ့လူဟာ နောက်တစ်လှမ်း ထပ်လှမ်းလိုက်ရင် ပန်းတိုင် ရောက်ပြီးမဟုတ်လား။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းမှာ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ သတိ ပဋ္ဌာန်လမ်းမကြီးပေါ်မှာ တစ်လှမ်းခြင်းလှမ်းနေသည်ဟု နှလုံးသွင်း ရမည်။ လမ်းဆုံးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိသွားပေတည်း။

ဝေဒနာတစ်မျိုးကို တစ်ခါမှတ်နိုင်သေးလျှင် မရပ်လိုက်နှင့်။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်နိုင်သလောက် ဆက်မှတ်သွားပါ။ ဝေဒနာပေါ်လာရင်လည်း မကြောက်နဲ့။ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပေးရင် ဝေဒနာကို နိုင်သွားမှာပဲ။ ဝေဒနာနိုင်သွားတဲ့အခါ ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိသုခတွေ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လာပေတည်း။

ကျေးဇူးရှင် တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မွေလမ်းစဉ်ကို ဤတော်ကူးရိပ်သာတွင် နာယကဆရာတော်ကြီးနှင့် တပည့်သားကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့သည် ဘုရားရှင်၏တပည့်သား ဆရာတော်ကြီးများ၏ နည်းနာများကိုခံယူ၍ ကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုးကုတ်အားထုတ်ပြီးမှ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်သော ဤထူးခြားကောင်းမွန်သည့် ဝိပဿနာတရားကို ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ကြိုးစားရှုမှတ်နိုင်ကြပါလျှင် သောက၊ပရိဒေဝတွေအားလုံး ငြိမ်းအေးပြီး ဒုက္ခဟူသမျှလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားနိုင်သော နည်းမှန်လမ်းမှန်လည်းဖြစ်ကြောင်း ရဲရဲကြီးအာမခံပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်မှာ အမှတ်သတိမလွတ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသည်မှာ သတိမပြတ် ဖြစ်မှုစွဲမြဲတဲ့ အမှတ်ရမှုကိုခေါ်သည်။ ဘာတွေမှတ်ရသလဲဆိုရင် ထင်ရှားလာတဲ့ ကိုယ်အမူအရာရုပ်အပေါင်းတို့ကို ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်မှာ မလွတ်တမ်းမှတ်ရမယ်။

မလှုပ်ကာနေ ငြိမ်ငြိမ်နေ စိတ်တွေမလွင့်ပါ။
ဖောင်းရုပ်ပိန်ရုပ် ငြိမ်မလှုပ် ပျောက်ချုပ်သတိထား။
ထိမဟုတ်သူမဟုတ် နာမ်နှင့်ရုပ် အဟုတ်သိအောင်ပွား။

http://www.dhammadownload.com

နာမ်ရုပ်ထင်မြင် သူဇါဝင် ပယ်ခွင့်ငြိမ်းစေသား။
တတွေ့ဒါတွေ့ အတွေ့နှစ်လီ အချိန်ရှိခိုက် သိလိုက်ပါပြီ
လရက်ကုန်ဆုံး မပြုန်းသင့်သည် စဉ်းစားရင်း သေမင်းခေါ်လိမ့်မည်။
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ နတ်တဝန်ခံ ရှင်တော်ဘုရား စကားအမှန် ယုံ
ကြည်လေးစား ပွားများဖန်ဖန် အပါယ်ဘေး လွတ်ရေးဝေကန်။

လမ်းဆုံးရင်ရှာတွေ့

ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်။ သည်းခံနိုင်ရင် မလျော့နဲ့။ တော်ချင်တဲ့စိတ်၊ ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်လည်းမရှိ၊ ဝေဒနာလည်းမရှိဘူးဆိုရင် တော်စရာမရှိတော့ဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်း သူဆောင်သွားလိမ့်မည်။ တစ်နေ့ ကြာချင်ကြာမယ်။ တစ်ညမိုးလင်း ကြာချင်ကြာသွားမယ်။ ထိုအခါ မတွေ့ဘူးတဲ့တရား၊ မသိဘူးတဲ့တရား သိရမယ်။ တသိထဲသိ တမြင်ထဲမြင် တလင်းထဲလင်း တရှင်းထဲရှင်း တစင်ထဲစင် တကြည်ထဲကြည် အမြိုက်သုခရေဖြင့် ဆွတ်ဖြန်းထားသလို ငြိမ်းအေးချမ်းသာနေပေလိမ့်မည်။ တချို့က တရားခေါ်တာမသိကြဘူး။ ဒီလိုတစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် ရှရင်းရှရင်းနှင့် မှတ်ချင်တဲ့စိတ် ထက်သန်လာသည့်အခါ မရပ်လိုက်နှင့်၊ မတော်ကြနှင့်။ တရားက သူခေါ်နေတာ လိုက်စမ်းပါ။ သမာဓိအားကောင်းလာရင် မှတ်လည်း ကောင်းသွားမယ်။ သည်းခံနိုင်သွားမယ်။ ဆုံးတဲ့အထိ လိုက်သွားပါ။ လမ်းတွေ့ရင်လိုက်သွား၊ လမ်းဆုံးရင်ရှာတွေ့သလို ဝေဒနာဆုံးရင်

http://www.dhammadownload.com

အင်မတန်အေးငြိမ်းချမ်းသာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဦးပဥ္စင်းတို့ ကောင်းမွန်သိလို့ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ဖို့ လှူတာကာကို တိုက်တွန်းနေတာ တရားအားထုတ်မှ အပါယ်တံခါးပိတ်မယ်။ ဘာဝနာမပွားရင် အပါယ်လားဖို့ တော်တော်သေချာတယ်နော်။ သတိထားကြပါ။

ခန္ဓာတရား လက်ကိုင်ထား အပါယ်မကျပါ။
ခန္ဓာလက်ခံ ပြည်နိဗ္ဗာန် ပျော်စံရလိမ့်မှာ။

ဆရာကောင်း၊ နည်းကောင်းလိုအပ်ခြင်း

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် တရားရှာဖွေရတာ ဆရာကောင်းမတွေ့ရလို့ နည်းမသိခင်က (၁၅)နှစ်တိုင်တိုင် ရှာမှီခဲ့ရတဲ့တရားကို အခုတစ်မနက်လောက်မှတ်ရုံနဲ့ ရနိုင်တယ်လို့ အမိန့်ရှိခဲ့တယ်။ တရားအားထုတ်သောအခါ ဆရာမရှိပဲ စာတွေ့များဖြင့် အားထုတ်လျှင် မသွားဖူးသောခရီးကို တစ်ယောက်ထဲ သွားရသောသူကဲ့သို့ ယုံမှားမကင်းသောကြောင့် ခပ်ဆဆဖြစ်၍လည်း နေတတ်သည်။

တရားအားထုတ်ခါစမှာ မမှတ်မိပဲ ပြုပြင်မိတာက များသောကြောင့် ကိုယ်ရုပ်ကမြန်သည်၊ မှတ်စိတ်ကနှေးသည်။ ရှေ့မှဆီးကြိုနေသကဲ့သို့ရှိ၏။ ကွေးမည်၊ ဆန့်မည်၊ ထမည်၊ သွားမည် စသည်ဖြင့် ကျန်တဲ့စိတ်ကိုလည်းမှတ်မိ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ရုပ်ကနှေး

http://www.dhammadownload.com

သည်။ မှတ်စိတ်ကမြန်သည်တာ အမှန်အတိုင်းသိရ၏။

ထူးခြားကောင်းမွန်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားရှုမှတ်ကြ။ သောကပရိဒေဝတွေ အားလုံးငြိမ်းအေးမယ်။ ဒုက္ခတုသမှုလည်း ချုပ်ငြိမ်းမယ်။ ဇွဲနဲ့အားထုတ်ရင် ဒီဘဝမှာ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်ရနိုင်သည်။

တရားအားထုတ် စိတ်အလုပ်

ယောဂီတို့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှာရပါမည်။ နာမ်တရားဆိုတာ ခန္ဓာထဲကစိတ်ကလေးကို ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တရားမှတ်သောအခါ ဤစိတ်နှင့်ပင် မှတ်ရသည်။ မှတ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပျင်းသွားပြီးလို့ သိပါအုံး။ စိတ်နှင့်ပင် သိရပါမည်။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ် စိတ်အလုပ် အဟုတ်စွဲမှတ်ရမည်။

ရုပ်ရောစိတ်ရောဟာ ငါတစ်ယောက်ထဲပဲလို့ထင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးနော်။ မြဲတည်နေ တဲ့တရားရယ်လို့ မရှိဘူး။ အခုဖြစ်အခုပျက်နေတာချည်းပဲ။ မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်တောင် မကြာဘူး။ ဖြစ်ပြီးပျက် ဒီလောက် အဖြစ်ပျက်မြန်နေတဲ့ တရားတွေကို တော်တော်ကြာ မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ်တိုင်တွေ့သွားမှာ။

လဏ္ဍကောရှုမြင် နိဗ္ဗာန်ထင်

ဖောင်းတာပိန်တာမှစ၍ မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ရိပ်ကနဲရိပ်က

http://www.dhammadownload.com

နဲ့ ပျောက်သွားတာကိုတွေ့ရတော့ မမြဲတဲ့တရားတွေ ချည်းပဲဆိုတာ သဘောကျလာတယ်။ အဲဒီလို မမြဲတာတွေချည်းပဲလို့ သဘောကျတာဟာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ပဲ။

ဝိပဿနာတရား တော်တော်ကြာမှတ်သောအခါ ပေါ်ချည်း ပျောက်ချည်းနှင့် ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ ထင်လာမယ်။ အဲဒါက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်ပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ခံခက်တာတွေကလည်း အပြောက်အများတွေ့ရတော့ ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးလို့လည်း ထင်လာမယ်။ အဲဒါ ဒုက္ခာနုပဿနာပဲ။

ပြီးတော့ မှတ်ရတဲ့ရုပ်နာမ်တွေက ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ။ အဲဒါတွေချည်းတွေ့ရတော့ အစိုးမရတဲ့တရားတွေပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲလို့ ရှုမှတ်နေရင်း သဘောကျထင်လာတယ်။ အဲဒါကတော့ အနတ္တာနုပဿနာပဲ။

ဒီလိုဖြစ်ပျက်မှု ဆင်းရဲတွေကို ဝိပဿနာဉာဏ်မျက်စိနှင့် ကြည့်မှမြင်ရတယ်။ မရှုမှတ်ပဲ ဒီအတိုင်းမမြင်နိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာ မျက်စိနှင့်ကြည့်လို့ ဆင်းရဲမှန်းသိပြီးဆိုရင် မြင်မြင်သမျှ၊ ကြားကြား သမျှ ချမ်းသာတာကို မတွေ့ရဘူး။

ဒီတော့ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ စတဲ့ကိလေသာတွေ တ ဖြေးဖြေးနည်းပါးလာပြီး လိုချင်ရမှန်း၊ ပြစ်မှားရမှန်း မသိရမှန်း မရှိ တော့ပဲ ငြိမ်းအေးကုန်တော့တယ်။ ဒီလိုကိလေသာ အညစ်အကြေး

http://www.dhammadownload.com

တွေ သန့်စင်သွားမှ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် လှမ်းမြင်ကြရတယ်။

ပဓာနိယင်္ဂ(၅)ပါး

ပဓာနိယင်္ဂ(၅)ပါး ပြည့်စုံရင် ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဤအင်္ဂါ(၅)ပါးတို့ ကြောင့်ပင်လျှင် ၇-နှစ်အတွင်း၊ ၇-ရက်အတွင်း၊ တစ်ညအတွင်း၊ တစ်နေ့အတွင်း၌ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားထူးကို သိနိုင်ရနိုင်သည်ဟု ဆိုသောစကားသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်၏ စကားမဟုတ်ပါ။ တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်းသိပြီးသောကြောင့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓမည်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်များသာ ဖြစ်ကုန်၏။

ပုထုဇဉ်တွေအနေနှင့်ဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိနေတာကိုပင် ကောင်းတဲ့အနေ၊ချမ်းသာတဲ့အနေနဲ့ ထင်မြင်နေကြပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှိနေတဲ့အတွက် မြင်ချင်တာတွေကိုမြင်ရလို့ ကောင်းတယ်လို့ထင်ကြတယ်။ ပျောက်သွားမယ်ဆိုရင် သဘောမကျနိုင်ပဲ ရှိနေကြတယ်။

ယခု တရားကျင့်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ယခုဘဝမှာ အကြောင်းမညီညွတ်၍ တရားထူးကို မရသေးလျှင် အားမငယ်နဲ့။ နောင်ကာလ ဒုတိယဘဝ၊တတိယဘဝ စသည်မှာ တစ်စုံတစ်

http://www.dhammadownload.com

ယောက်က ဟောပြောတဲ့တရားကို နာနေရင်လည်း တရားထူးတရား မြတ်ကို အလွယ်တကူနဲ့ ရသွားနိုင်တယ်။ နတ်ပြည်ရောက်ရင်လည်း ဗုဒ္ဓတရားဟောပြော သတိရလျှင် ချက်ချင်းတရားထူးရနိုင်တယ်။

သတိသမ္မောဇ္ဈင်သဒိမုံ

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ရှုမှတ်ဝင်ကြယ်တဲ့အခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်တဲ့အာရုံ၌ မှီကပ်နေသလို ထင်တဲ့သတိဟာ ထက် ထက်သန်ထန် ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ထက် သန်ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သတိ မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ် သောကြောင့် သတိသမ္မောဇ္ဈင်တဲ့ ဆိုပါသည်။ ဒီလို သမ္မောဇ္ဈင်ဆိုတဲ့ သတိ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဖြစ်ပျက်တဲ့ရုပ်နာမ်အာရုံဟာ မှတ်တဲ့စိတ်ထဲ၌ အလိုလိုကျရောက်လာသလိုပါပဲ။ အာရုံတစ်ခုခုကို မှတ်သိပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တခြားအာရုံတစ်ခုခုဟာ အသင့်ထင်ပေါ်လျှက်ရှိပါတယ်။

မှတ်တဲ့စိတ်ကို အာရုံထဲ၌ စုံးစုံးမြှုပ်ဝင်နေသလို လည်းရှိပါ တယ်။ လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင်နိုင်ကြတယ်။ ဘုရားရှင်ဟောကြား တော်မူတဲ့ တရားတော်ဆိုတာ သိလေအကျိုးရှိလေပဲ။ နည်းနည်းသိ ရင် နည်းနည်းအကျိုးရှိတယ်။ များများသိရင် များများအကျိုးရှိတယ်။ သိသည်ထက်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဗောဇ္ဈင်တရားဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဒီဗောဇ္ဈင်တရားတွေထဲက ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိတို့ကို စိတ်အင်မတန် သက်သာချမ်းသာ စေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာပြီးဆိုရင် ကိုယ်လည်း ချမ်းသာတာဖြစ်လို့ အတော်အတန်ရောဂါဝေဒနာလောက်တော့ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားတတ်ပါတယ်။ ဗောဇ္ဈင်တရားတော်ကို နာကြားရတယ်ဆိုရင် စိတ်ကိုရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်စေနိုင်တဲ့ ပီတိ၊ငြိမ်းအေးစေတတ်တဲ့ ပဿဒ္ဓိတွေ ဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။ အမှတ်သတိနဲ့ ရှုမှတ်နေရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မှန်စွာမြင်တယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲအစစ် ဒုက္ခသစ္စာကိုသိတဲ့ဉာဏ်၊ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းအစစ် သမုဒယသစ္စာကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ ဆင်းရဲချုပ်မှုအစစ် နိရောဓသစ္စာကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ ဆင်းရဲချုပ်မှုတို့ ဆိုက်ရောက်တဲ့ အကျင့်စစ်မဂ္ဂသစ္စာကို သိတဲ့ဉာဏ်တွေဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မှန်စွာမြင်တာဖြစ်တယ်။ ချစ်သားရဟန်းတို့ကို မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

ဌဲနဲ့အားထုတ်ရင် ဒီဘဝမှာ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရနိုင်ပါတယ်။ အင်မတန် ကောင်းမြတ်တဲ့တရားကို ကြိုးစားမှတ်ကြစမ်းပါ။

ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက် သိမြင်ခြင်း

ယောစဝဿ သတံဇီဝေ၊ အပဿော ဥဒယဗ္ဗယံ၊
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ အပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။

ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို မသိပဲ အသက်တစ်ရာ ရှင်နေ

http://www.dhammadownload.com

ခြင်းထက် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်ပြီး တစ်ရက်မျှအသက်ရှင်ခြင်းက ဝို၍မြတ်တယ်။

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ မမြင်ပါပဲ တစ်ရာအသက် ရှည်သည်ထက်လည်း ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို အမှန်မြင်လျှက် ဉာဏ်စဉ်တက်၍ တစ်ရက်မျှတာ သက်ရှင်ရသော် လောကလူ့ရွာ ကောင်းမြတ်သာတည်း မြတ်စွာဗုဒ္ဓမိန့်ခွန်းတည်း။ ရုပ်နာမ်မှန်သမျှ ဖြစ်ပြီးရင်ပျက်တာပါပဲ။

လုဇ္ဇတိ ပလုဇ္ဇတီတိ လောကော- လုဇ္ဇတိ-အပျက်ကလေး ပျက်တတ်၏၊ ပလုဇ္ဇတိ-အပျက်ကြီး ပျက်တတ်၏၊ ဣတိ-ထို့ကြောင့်၊ လောကော-လောကတုခေါ်သည်။ အပျက်ကလေးတွေ တစ်ပျက်ထဲပျက်ပြီး တစ်ဘဝတစ်ခါ အပျက်ကြီးဖြစ်လို့ လောကဟုခေါ်သည်။ ဖြစ်တာပျက်တာပဲရှိတယ်။ ဤနည်းသည် အလွန်တရာ ပါရမီထက်မြက်သည့် တိက္ခပညာ၊ ဝိပ္ပဉ္စိညာ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ တစ်ထိုင်တည်းနှင့်လည်း မဂ်ဖိုလ်ကို ရသွားတတ်၏။

အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်တွေ တွေ့နေရလို့ နတ်ပျော်မွေ့နှင့် ရာထောင်မက ပျော်မွေ့နေပါတယ်။ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို မြင်သိနေရင် အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ လက္ခဏာတွေထင်ရှားလာတယ်။ ဒါဟာ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်မှာ ဉာဏ်တက်ဝင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တွေ ဖြစ်နေပါသည်။

ဤဝေါဟာရသမ္ဘဝင်သည် သဘာဝကို ထူထောင်ရာ၌ အလွန်

http://www.dhammadownload.com

အရေးကြီးပါ၏။ ဖြစ်ပေါ်နေတာကို မရှုမှတ်နိုင်လျှင် ထူထောင်ထားပြီးသော သမာဓိသည် လျော့ကျသွားနိုင်၏။ မီးပွတ်ယောက်ျားက ထင်းပိုင်းနှစ်ခုကို မပွတ်တိုက်တော့ပဲ ရပ်နားသည့်အခါ အပူချိန်ယုတ်လျော့ပြီး အေးစက်သွားသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။

အသမ္ပယသမ္ပဇဉ် ပြည့်စုံလာသောအခါ သမ္မာဟသမ္ပဇဉ်လည်း ပြည့်စုံလာပေတော့သည်။

အမှတ်သတိတရား

တရားအားထုတ်သောအခါ စကားနည်းအောင် ကျင့်ရမယ်လို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မှာထားသည်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို လှေနဲ့တူတယ်လို့ ဥပမာပေးထားတယ်။ ကိုယ့်လှေတစ်ဘက်ကမ်းကူးလျှင် ရေဝင်နေ၍ ရေပက်နေရလို့ မြန်မြန်လည်းမရောက်နိုင်။ မြုပ်လည်းမြုပ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်လှေကို ရေမဝင်အောင် ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ထိုဥပမာအတူ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရုပ်နာမ်ကို အမှတ်သတိ မနားမရပ်၊ကြာမပြတ် ရှုမှတ်နေလျှင် သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာသောအခါ လိုတဲ့မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ရောက်သွားနိုင်မည်။ အမှတ်သတိလွတ်ရင် ကိလေသာ၊အဝိဇ္ဇာတွေ ဝင်လာလိမ့်မယ်။ အမှတ်သတိမရှိတော့ သမာဓိမရှိဘူး။ အမှတ်သတိမလွတ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

တရားအားထုတ်　စိတ်အလုပ်　အတုတ်စွဲမှတ်ပါ။
နာမ်နှင့်ရုပ်တာ　တွဲနေတာ　သေချာသိအောင်ရှုမှတ်ပါ။
နာမ်ရုပ်ကိုမြင်　အများစင်　ဤတွင်အတွက်ပြုတ်တော့ပါ။
နေ့ညမခြား　သင်္ခါရပွား　ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။

ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ

ဝိပဿနာဆိုတာဟာ မှားနေတာကို အမှန်မြင်အောင် လုပ်တဲ့အလုပ်ပဲ။ ယောဂီတို့ရဲ့အလုပ်ကတော့ ခန္ဓာကပြတာကို အလိုက်သိကလေး သတိဖြင့် ရှုမြင်နေရုံပါပဲ။ ယခု ဘုန်းကြီးတို့ ပေးမှတ်ခိုင်းနေတာ တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ်တာ ဒီလိုသိသိအောင် လုပ်ဖို့က အပါယ်ဇရဲသွားတဲ့ လမ်းမဟုတ်ဘူးနော်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် သွားတဲ့လမ်းစဉ်ပဲ။ တစ်ချက်မှတ်ရင် တစ်ချက်ပြတ်သွား မဂ်ဖိုလ်နှင့် တစ်ချက်နီးသွားပြီးလို့မှတ်ပါ။

ဒါကြောင့် တစ်မှတ်တစ်မှတ်ဟာ တန်ဖိုးမနည်းဘူး။ အဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ခန္ဓာကိုယ်မှာ တကယ်ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောကို သိအောင်ရှုပါလို့ အများကြီး ဆုံးမတော်မူခဲ့တယ်။ ခန္ဓာမှာ ဉာဏ် ရောက်အောင် သဘောပေါက်မှ သစ္စာလေးတန် တရားမှန် ကောန် ဆိုက်ရောက်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါနထောက်မှ သီလမြောက်၊

သီလထောက်မှ ဘာဝနာမြောက်

ပါရမီထူးဆိုတာ အခြားမဟုတ်ပါဘူး။ တရားရှုမှတ်ပေးတဲ့ယောဂီဟာ ရှုမှတ်ရာမှာ အမှတ်တွေ တစ်မှတ်နဲ့တစ်မှတ် ဆက်စပ်ပြီး ရှုမှတ်နေနိုင်အောင် အလေ့ကျင့်ပါပဲ။ အလေ့ကျင့်များလာလျှင် ဆောင်ရန်၊ရှောင်ရန်တို့ကို ကြားနာများပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးတတ်လာလျှင် အမှတ်ဆက်နေအောင် ဆက်စပ်ရှုမှတ်နိုင်သည့် ပါရမီထူးဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါနထောက်မှ သီလမြောက်မယ်။ သီလထောက်မှ ဘာဝနာမြောက်မယ်။ ဘာဝနာထောက်မှ နိဗ္ဗာန်မြောက်မယ်။

ဒါန၏အကျိုးကို ငါဘုရားသိသကဲ့သို့ လူတွေသာသိကြလျှင် စားနေသော နောက်ဆုံးထမင်းလုပ်ကိုပင် လှူဒါန်းကြပေလိမ့်မည် ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားခဲ့ဖူးကြောင်း သိရပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းသုံးသွယ်အနက် ဒါနလည်း အရေးပါသော အထောက်အပံ့လမ်းတသွယ်ဖြစ်သည်။ ဒါနမရှိသူသည် ပစ္စည်းဥစ္စာအရာတွင် အလွန်တရာရှားပါးတတ်သည်။ ဆင်းရဲတွင်းနက်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် စားဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်နေရသဖြင့် သီလကို ဖြောင့်ဖြောင့်မစောင့်နိုင်။ သီလမစောင့်နိုင်ပါက ဘာဝနာလည်း မဖြစ်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ဒါနသည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အရေးပါသော အထောက်အပံ့ လမ်းစဉ်တစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

မဂ္ဂင်(၈)ပါး ဖြတ်တရား

ချမ်းသာအစစ်၊ ချမ်းသာအမှန်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသောအားဖြင့် ရရှိဖို့အကြောင်းမှာ မဂ္ဂင်(၈)ပါးကို ပွားများမှသာ ရရှိနိုင်သည်။ မဂ္ဂင်(၈)ပါး ပွားများဖို့ရာမှာလည်း သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကို ရှုမှတ်မှသာ ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို အချိန်ရသမျှ အားထုတ်နေကြရပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများအားထုတ်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကိုယ်ဆင်းရဲ၊စိတ်ဆင်းရဲ(ဒုက္ခသစ္စာ) ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းတရား၊ သမုဒယသစ္စာ- လောဘတဏှာကို ရှုမှတ်ဆဲ ခဏတို့၌ တဒင်္ဂ၊တဒင်္ဂ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း၌ ပယ်သတ်နေပါသည်။ ဝိပဿနာရှုမှတ်ရင်း သမာဓိဉာဏ်များ ရင့်ကျက်အားရှိလာသော အခါ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းတရား၊ သမုဒယသစ္စာ လောဘတဏှာတို့သည် အားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်၌ ထင်ရှားစွာမပေါ်လာပဲ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ကင်းကွာသွားကြသည်။

ထိုသို့ ဆက်တိုက်ပွားများအားထုတ်၍ သမာဓိဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ရင့်ကျက်အားရှိလာ၍ အရဟတ္တမဂ်ပိုလ်သို့ ဆိုက်သော အခါ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း သမုဒယသစ္စာ လောဘတဏှာကို အကြွင်းမဲ့ အကုန်ပယ်သတ်ပြီးလျှင် ဒုက္ခမုစ္စတု- ဆင်းရဲမှလွတ်ပါစေ၊ ဆု

http://www.dhammadownload.com

တောင်းလည်းပြည့် ဆင်းရဲဟူသမျှ အားလုံးလွတ်ငြိမ်းသွားနိုင်ပါသည်။

ကုသိုလ်ရှိမှ ကိုယ့်ဘဝ မုချချမ်းသာမည်

မြတ်စွာဘုရားဟောထားသည့်အတိုင်း သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်ဆိုတာက ခန္တီမေတ္တာကို လက်ကိုင်ထားမှ ဓမ္မအရသာ သုခချမ်းသာကို ခံစားရမယ်နော်။ ယခု သာသနာနှင့်ကြုံခိုက်မှာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်တဲ့ဘဝမျိုး၊ ရနိုင်တဲ့အချိန်အခါမျိုးကို သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်သင့်ပါပေသည်။

မအိုမနာ၊မသေခင်က တရားကအရင်ဦးလိုက်ပါ။

အိုနာ၊သေသောအခါ တရားမရ မှားကြပါလိမ့်မည်။

ယောဂီတို့ တရားရှုမှတ်စချိန်မှာ သမာဓိမရှိသေးလို့ နာကျင်ခံခက်တဲ့ ဝေဒနာတွေ အများကြီးပေါ်လာတယ်။ သမာဓိ ကောင်းလာတဲ့အခါ ဝေဒနာတွေပေါ်နည်းပြီး တရားထိုင်ရတာ ကောင်းလာတယ်။

သမာဓိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေတာကိုခေါ်တယ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ သမာဓိကောင်းနေရင် ဘေးကအသံဗလံတွေ မကြားရတော့ဘူး။ ညောင်းညာနေတာကိုလည်း မသိတော့ဘူး။ စိတ်က ဖောင်းတယ်၊ပိန်တယ် အမှတ်အာရုံ ထဲမှာပဲ စူးစိုက်နစ်မြုပ်နေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာရှုမှတ်နေတဲ့သူဟာ သူတော်ကောင်းတရားတွေ ပြည့်စုံလာအောင် အမြန်ဆုံး၊ထိရောက်ဆုံးနည်းနှင့် ကြိုးစားအား ထုတ်ရာ သူ့ဘဝဇာတ်နိမ့်ပိုးလည်း ဒီရေအလား တိုးတက်လာပါ လိမ့်မည်။ ဒါကြောင့် လူ့တန်ဖိုးမြင့်တက်အောင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို ကျားကုတ်ကျားခဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးစားအားထုတ်ကြစမ်းပါ။

အသေမဦးခင် ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်း

ဦးပဥ္စင်းတို့ အထူးသတိထားရမည့်အချက်မှာ လူဆိုတာ ကွေးသောလက်မဆန့်မီ၊ ဆန့်သောလက်မကွေးမီ သေနိုင်တာပဲ နော်။ ဘယ်နေ့ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာ ဘာရောဂါနှင့် သေရ မယ်ဆိုတာ၊ သေမင်းနှင့်ချိန်းချက်ထားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အာရုံစိုက်ပြီး ဝိပဿနာမီးတောက်နှင့် ရှို့မြိုက်တော့မှ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ ကိလေသာတို့ဟာ တဖျောက် ဖျောက် မီးတောက်လောင်ကြတယ်လေ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟော ကြားထားပါတယ်။ ဝိပဿနာမီးတောက်နှင့် ရှို့မြိုက်မှ ကိလေသာ တွေ ခမ်းခြောက်သွားကြတယ်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပထမအပေါ်ယံ ဝေဒနာ အသေးစားတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဒီနောက် အနည်းငယ် အတွင်းကျတဲ့ အသားရေထဲက ဝေဒနာအလတ်စားတွေ ပေါ်တယ်။ ဒီနောက်တစ်ခါ အရိုးတွင်းခြင်ဆီတွေထဲက အကြီးစားဝေဒနာတွေ ပေါ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတွေကို ကျော်လွှန်နိုင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။

ငွဲရှိရှိနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကာ ရှုမှတ်ပေးရန် အနေးနဲ့အမြန် ဝေဒနာကို နိုင်လာမှာပဲ။ ဝေဒနာကိုနိုင်လာရင် ပထမအဆင့် အောင်ပွဲရပြီးလေ။

မီးလောင်ပြီးမှ မီးငြိမ်းတယ်

သစ်ရွက်တွေ လှည်းစုပုံပြီး အမှိုက်ပုံကို မီးရှို့တော့ ပထမ မီးလောင်တာတွေ့ရတယ်။ မီးလောင်နေခိုက် အနားမကပ်နိုင်အောင် ပူတယ်။ တော်ကြာတော့ မီးငြိမ်းတာတွေ့ရတယ်။ မီးငြိမ်းသွားသော အခါ တဖြေးဖြေး အေးလာတော့တယ်။

ယောဂီတို့ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာပေါ်လာတယ်။ ထို့ ကျင်းဗြောင်းညာ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ပေါ်လာ တယ်။ ဝေဒနာကို မနိုင်တဲ့အခါ ဣရိယာပုဒ်ကို ပြောင်းလိုက်ချင် တယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းချင်လာတယ်ဆိုရင် ချက်ချင်းမပြောင်းလိုက် ပါနဲ့။ ခဏခဏပြောင်းနေရင် သမာဓိထူထောင်ဖို့ ကြန့်ကြာသွား လိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်ကို အာရုံပြုပြီး ပြောင်းချင် တယ်၊ပြောင်းချင်တယ်လို့ စိတ်အေးအေးထားပြီးတော့ ငါးမိနစ်ဟာ လောက် မှတ်ပေးပါ။ တော်ချင်ရင် တော်ချင်တယ်၊ ရပ်ချင်ရင် ရပ်ချင် တယ်၊ နောက်ထပ်ငါးမိနစ်ကြာ မှတ်ပေးပါ။ နောက်ထပ်ငါးမိနစ်စီ

http://www.dhammadownload.com

တိုးတိုးပြီး မှတ်သွားပါက ရပ်ချင်တဲ့စိတ် ပြေပျောက်သွားရင် မူလ ချည်းတိုင်အာရုံကို အေးအေးဆေးဆေး ဆက်ရှုမှတ်ရုံပေါ့။

သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရ

ယောဂီတို့ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်နော်။ အားမသန်တဲ့အခါတော့ မာန်လျှော့ပေါ့လေ။ သည်းခံနိုင်ရင် မလျှော့ပါနဲ့။ ပြောင်းချင်စိတ်လည်းမရှိ၊ ဝေဒနာ လည်း မရှိဘူးဆိုရင် တော်စရာမလိုတော့ဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်း သူဆောင်သွားလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့ကြာချင်လည်းကြာမယ်၊ တစ် ရက်ကြာချင်လည်းကြာမယ်၊ အဲဒီအခါ မတွေ့ဖူးတဲ့တရား တွေ့ရ မယ်။ မမြင်ဖူးတဲ့တရား မြင်ရမယ်။ မသိဖူးတဲ့တရား သိရမယ်။ တစ်သိပြီးတစ်သိ သိရမယ်။

တရားဆိုတာ သူခေါ်မှလိုက်သွားလို့ရတာ၊ သူမခေါ်ရင် လိုက်သွားလို့မရဘူး။ မနေ့က ငါးနာရီပေါက်အောင် တစ်ဆက် တည်း ရှုမှတ်နိုင်ပေမယ့်၊ ဒီနေ့ ငါးနာရီပေါက်အောင် မှတ်နိုင်ချင် မှမှတ်နိုင်မယ်။ ရှုမှတ်ချင်တဲ့စိတ် မရှိပဲနဲ့ အတင်းငွတ်မှိတ်ပြီး တရား ရှုမှတ်ဖို့ကို မတိုက်တွန်းပါဘူး။

တရားမှတ်တာ သဘာဝကျကျ မှတ်ရမယ်။ အတင်းလုပ် ယူတာမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး။ အဲ တရားကခေါ်နေပြီးဆိုရင် နောက်မ တွန့်နှင့် မိုးချုပ်သန်းခေါင် ရောက်နေပါစေ အချိန်ကို ဂရုမစိုက်နဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မိုးလင်းသွားရင်လည်း အရေးမကြီးဘူး။ အဆုံးထိလိုက် မှတ်သွား ပါနော်။

လက်တွေ့ကျတဲ့ သန္ဒိဋ္ဌိကတရားတော်

သတိထားဖို့ စကားတစ်ခွန်းကိုတော့ ဦးပဋ္ဌင်းတို့ ကြိုတင် မှာထားချင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နှင့် သိ မြင်တော်မူလို့ သတ္တဝါတွေကို သနားကျင်နာပြီး ညွှန်ပြတောကြား နေတာဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ဟာ ဝန်ခံချက်ပေး ပြီးတောတဲ့ သန္ဒိဋ္ဌိကတရားတော်ပါ။ စာဆိုလောက်၊ သူပြောလူ ပြောလောက်နှင့် ကျေနပ်ရတဲ့ တရားမျိုးမဟုတ်ဘူး။ တကယ်တမ်း ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင်တွေ့နိုင် လက်တွေ့တရားတော်ပါ။ ဒီတော့ လက် တွေ့တရားကို စာတွေ့လောက်နဲ့တော့ ဝေဖန်မနေကြရန် အထူး သတိပေးခဲ့ပါတယ်။ ဟုတ်၊မဟုတ် တကယ်သိချင်ရင်တော့ နည်းယူ ပြီး တကယ်တမ်းအားထုတ်ကြစေလိုသည်။

တကယ်တမ်းအားထုတ်ရင်တော့ ယခုပြောတဲ့အတိုင်း သမာဓိဉာဏ်အထူးတွေ ဖြစ်လာတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့ကြပါလိမ့် မယ်။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းမှာ အကြောင်းနှင့်အကျိုးမျှ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကိုလည်း သိနိုင်တယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပြီးပျက် သွားလို့ မမြဲဘူးဆိုတာလည်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာအဆောင်ကောင်း၏ အကျိုးကြီးများပုံ

ဘုရားပေးထားသော အဆောင်ကောင်းကို သေတဲ့အထိ ဆောင်ရမယ်။ ဗုဒ္ဓံဓမ္မံသံဃံ ဂစ္ဆာမိ။ ဓမ္မအဆောင်ကောင်း ဒုက္ခလွတ်အောင် ခံစားနေရတာ ဘာလဲ။ တဏှာ သမုဒယ၊ ဝေဒနာသမုဒယော ဝေဒနာဖြစ်မယ်။ ဒုက္ခမှန်သမျှ သမုဒယ၊ ဝေဒနာမှန်သမျှ ဖြစ်ပြီးပျက်စီးခြင်း ဒုက္ခသစ္စာ။

ယခုတရားအားထုတ်နေတာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို မမျောအောင်မမြုပ်အောင်လို့ ကြိုးစားအားထုတ်နေကြတယ် မဟုတ်လား။ နိရောဓ-မသိတာအဝိဇ္ဇာ၊ တပည့်တော်တို့က အဝိဇ္ဇာဖုံးထားလို့ မြုပ်လည်း မြုပ်တတ်၏၊ မျောလည်း မျောတတ်၏။

ဒီသံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို မကျော်နိုင်ရင် မျောရဦးမည်၊ မြုပ်လိုက်ဦးမည်။ သတိထားကြပါနော်။ ဒီခန္ဓာရထားကြီးကို စွဲခြင်းစွဲနေတာ-

စက်ခေါင်းကလူ ကိုယ့်ရန်သူ ထိုသူသတ်ကြပါ။
ဝိပဿနာလက်နက် စိန်သံလျက် အချက်ကျစွာစွဲကိုင်ပါ။
ဝိပဿနာလက်နက်မှ ဒီစိတ်ကိုသတ်နိုင်မည်။
အသံအာရုံ ကြားပါစုံ၊ ကြားရုံကြားခိုက် သတိစိုက်။
ခန္ဓာရထား သံသရာသွား လေးပါးဘူတာ ဆိုက်ရရှာ။
တရားအားထုတ် စိတ်အလုပ် အတုတ်စွဲမှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

အမှတ်သတိမလွတ်အောင် အထူးကြောင့်ကြစိုက်ရမယ်။ သတိလွတ်သွားရင် ကိလေသာ၊အဝိဇ္ဇာတွေ ဝင်လာမယ်။ အမှတ်သတိမရှိတော့ သမာဓိမရှိဘူး။ သတိမပြတ် မရပ်မနား ကြာမပြတ် ရှုမှတ်နေလျှင် သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာသောအခါ လိုတဲ့မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ရောက်သွားလိမ့်မည်။

ကိုယ်အမူအရာ စသည်တို့ကို သတိမလွတ်ကင်းအောင် ရှုမှတ်ရန်လို၏။ မရှုမှတ်နိုင်လျှင် ထူထောင်ထားပြီးတော့ သမာဓိသည် လျော့ကျသွားနိုင်သည်။ မီးပွတ်ယောက်ျားက ထင်းပိုင်းနှစ်ခုကို မပွတ်တိုက်တော့ပဲ ရပ်နားလိုက်သည့်အခါ အပူချိန်ယုတ်လျော့ပြီး အေးစက်သွားသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေသည်။ ဤဂေါစရသမ္ပဇဉ်သည် သမာဓိထူထောင်ရာ၌ အလွန်အရေးကြီးပါ၏။

တရားရှာ ခန္ဓာမှာတွေ့

တရားရှာရင် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိကပ်၍ ဝီရိယဉာဏ်စိုက်ပြီး ဘယ်အချိန်ခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သမာဓိသွင်းပြီးသကာလ ဉာဏ်မျက်လုံးများနှင့်ကြည့်ရင် တရားကိုမြင်ပါတယ်။ တဏှာမျက်လုံးနှင့်ကြည့်ရင် မမြင်ဘူး။ အဝိဇ္ဇာ၊ဒိဋ္ဌိမျက်လုံးနဲ့လည်း မမြင်ဘူးနော်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် သမာဓိသွင်းပြီး ဘုရားပေးတဲ့ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်ခဲ့ပါလျှင် သမာဓိမှန်ပြောင်းနဲ့တပ်ပြီး ကြည့်

http://www.dhammadownload.com

မယ်ဆိုရင် တရိပ်ရိပ်၊တရှိန်ရှိန် တသုတ်သုတ်၊တလှုပ်လှုပ်နဲ့ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး အမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ နည်းနည်းချဲ့ပြောရင် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်နေပါလျှင် ပူတာတွေ၊အေးတာတွေ၊လှုပ်တာတွေ မွမွရှရှတွေ၊ ဖျင်းဖျင်းတွေ၊ တင်းတာတွေ၊လျော့တာတွေ ပေါ့တာတွေ၊လေတာတွေ ထိုင်းထိုင်းကြီးဖြစ်နေတာတွေ ယိုစီးနေတဲ့သဘောတွေ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး သဘောတွေပါပဲ။

ရောဂါဆိုးတွေ တရားဆေးဖြင့် ကုသခြင်း

ဦးပဥ္စင်းတို့ လက်တွေ့ကိုယ်တွေ့တရား ဝေဒနာဆိုးတွေ တွေ့ထားတာများလှပါပြီ။ ဝေဒနာတွေပေါ်လာရင် ခွန်အားဗလနှင့် စိတ်ထက်ထက် ရူးရူးစိုက်စိုက်မှတ်လိုက်ရင် မကြာပါဘူး ဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွေ့ကြုံထားလို့ ပြောပြနေခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နာရီလောက် သည်းခံမှတ်လိုက်ရင် ဝေဒနာတွေ တစ်ကိုယ်လုံး လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ရူးလောက်ပြီးတက်လာတာနဲ့ လေတွေပြည့်ကြပ်နေသလို လေတွေ၊အပူတွေ မှတ်လိုက်တော့ အပူတွေ ဆွဲထုတ်သလို၊ တစ်ထပ်ပြီးတစ်ထပ် ကွာသွားသလို ကုန်သွား၊ဆုံးသွားပြီး ငြိမ်းအေးသွားတယ်။ ချမ်းသာသုခနှင့် မှတ်နေရင်း နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီလောက်ကြာအောင် ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် မှတ်နေရတယ်။

ဦးပဥ္စင်းတို့ လက်တွေ့ကြုံရသော ဝေဒနာဆိုးတွေ ဒါးနာ၊

http://www.dhammadownload.com

ဗိုက်အောက် ရင်အောက်၊အကြောဆွဲ စသည့် ရောဂါဝေဒနာများ တွေ (၁၅)နှစ်တိုင်တိုင် တရားရှုမှတ်လို့ ပပျောက်သွားတယ်။ ဘာဆေးတွေမှလည်း သောက်စရာမလို။ အနှိပ်သည်နှင့်လည်း နှိပ်စရာမလို။ တရားဆေးနဲ့ပဲ ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် အားထုတ်နေရပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ခန္ဓာမှာ

ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာတွေလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် ရှုမှတ်ခြင်းကိုခေါ်သည်။ မိမိခန္ဓာမှာ တရားတွေမမြင်သေးရင် အမှားတွေမစင်သေးဘူး။ တရားတွေမြင်မှ အမှားတွေစင် ဘုရားအစစ်ကိုလည်း မြင်မယ်။ (ချစ်သား၊ချစ်သမီးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘုရားဟောထားတဲ့ ရုပ်ဓမ္မ၊နာမ်ဓမ္မ၊ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တလက္ခဏာဆိုတဲ့ တရားဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာပဲရှိတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေမြင် လက္ခဏာတွေထင် ဉာဏ်စဉ်တွေတက်ပြီးသကာလ မဂ်တရား၊ဖိုလ်တရားတွေ ရမယ်ဆိုရင် တရားတွေမြင်ပါပြီ။)

အပ္ပမာဒေ အမတံ ပဒံ၊ အပ္ပမာဒေ-သတိဆိုတာ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသောတရားသည်၊ အမတံ-သေခြင်းကင်းသော၊ ပဒံ-နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အာရုံအလိုက် ဉာဏ်သတိစိုက်

ဝိပဿနာတရားသည် ကံမျက်လုံးနဲ့ ကြည့်မမြင်ဘူး၊ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်မှမြင်မယ်။ ခန္ဓာရထားကြီးက မရပ်ဘူး။ သွားနေတယ်နော်။ ကံဆိုတာ နားနဲ့ထောင်လို့ မကြားနိုင်ဘူး။ ဉာဏ်နားနဲ့ထောင်မှ ကြားနိုင်မယ်။ ခန္ဓာရထား သံသရာသွား လေးပါးဘူတာ သွားနေတယ်။ အာရုံခြောက်ပါးရှိသည်။ မြင်အာရုံနဲ့ ဆုံသည့်အခါ အမှတ်သတိဖြင့် စိုက်လိုက်ပါက ဉာဏ်ပညာဖြစ်ပေါ်၍ ဖြစ်ပျက်လည်းမြင်လာသည်။ သတိမစိုက်ပါက ဒိဋ္ဌိလည်း ဝင်လာမည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီများသည် သတိကိုရှေ့ထားပြီး ပွားများအားထုတ်ရပါမည်။

ဣန္ဒြေခြောက်ပါး ငြိမ်စွာထား ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။
ဝိပဿနာခေါ် တရားတော် ပျော်ပျော်အားထုတ်ပါ။
မဂ္ဂင်ကျင့်မြတ် ကံကြွေးဆပ်သည့် ဝိပဿနာအလုပ်သာလျှင်
လွတ်ရာလမ်းကောင်း အမှန်ပါတကား။

လက္ခဏာသုံးပါး ဉာဏ်ထင်ရှား

အရိယာမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်သွားရင်တော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အသိဉာဏ်ဟာ တစ်ခါတည်း ခိုင်မြဲသွားမယ်။ မရှုမှတ်၊ မဆင်ခြင် ပဲနေသည့်အခါ သူများတွေလိုပင် မထူးခြားဖူးဟု ထင်ရသော်လည်း ရှုမှတ်လိုက်၊ဆင်ခြင်လိုက်သောအခါ ခဏမစဲ ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောမျှ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ သဘောမျှပဲဆိုတာ ဉာဏ်ထဲရှင်းနေတယ်။ အရိယာမဂ်လေးပါးဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အငြိမ်းမှန်လို့ ဆိုရပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သည့် တပည့်ဖြစ်ပါလျှက်နဲ့နောင်တစ်ချိန်မှာ အပါယ်လေးပါး ရောက်နေရဦးမယ်ဆိုရင် ဘုရားသာသနာနှင့် တွေ့ရတာဟာ ဘာမှအကျိုးမထူးသလိုဖြစ်နေပါတယ်။

ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာဟာ ဒုက္ခသစ္စာပါ

ဝိပဿနာဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်ပါ။
မလှုပ်တ္တန္ဒြေ ငြိမ်ငြိမ်နေ စိတ်တွေမလွင့်ပါ။
ဖောင်းရုပ်ပိန်ရုပ် ငြိမ်မလှုပ် ပျောက်ချုပ်သတိထား။
သူမဟုတ်၊ငါမဟုတ် နာမ်နှင့်ရုပ် အဟုတ်သိအောင်ပွား။
နာမ်ရုပ်ထင်မြင် သူငါစင် ပယ်ခွင့်ငြိမ်းစေသား။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုချင်သော်လည်း တရားအားထုတ်တော့ ကြောက်လိုက်တာ လွဲပေါ့နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုချင်ရင် တရားအားထုတ် မကြောက်ကြနှင့်။

တရားသဘောအရ ထင်ပေါ်လာသော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဒုက္ခသစ္စာသဘောကို ဖော်ညွှန်းခြင်းဖြစ်၏။ ဒုက္ခသရုပ်ကို ကြာကြာရှုမှတ်နိုင်လေလေ ဒုက္ခသစ္စာ၏သဘောကို ပိုမို

http://www.dhammadownload.com

သိလာလေလေပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် တရားအားထုတ်လို့ သေတဲ့ မသာ မရှိပါဟု မဟာစည်ဆရာတော်သည် ထိုစာမျက်နှာ၌ပင် ရေးသားထားသည်မှာလည်း အထူးအားရဖွယ် ကောင်းလှ၏။

ရုပ်နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိတာပညာပါ

ပညာဆိုသည်မှာ ရုပ်နာမ်ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား သိတာကိုခေါ်သည်။ ရုပ်နာမ်မြင်ရင် ဒိဋ္ဌိစင်မှ အပါယ်ကလွတ်မယ်။ ပေါ်တာမှတ်ရင် ကိလေသာစင်၊ ပေါ်တာမှတ်ရင် နိဗ္ဗာန်မြင်။

ယခု တရားရှုမှတ်သည်းခံနေတာ အပါယ်မှလွတ်မြောက်ဟူသော ဆန္ဒာဓိပတိ ပေါ်လွင်အားကြီးသော ဝီရိယနှင့် စိတ်ဓာတ်တို့ နောက်လိုက်ပါလာသည်။ တရားအာရုံပေါ်မှာလည်း စိတ်ကိုစူးစိုက်လာသည်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်တာဟာ ဝိပဿနာဟုခေါ်သည်။ ပေါ်တာမှတ်တာ ဝိပဿနာ၊ မြင်၊ကြား၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ မှတ်တာဝိပဿနာ။ ပူ၊အေး၊နာကျင် ကိုက်ခဲ၊ထုံကျင်တာ မှတ်တာဝိပဿနာ။

ဝိပဿနာအလုပ်က ပညာဖော်ထုတ်ပေးတဲ့တရား၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား၊ အပ္ပမာဒတရား၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား စသည့် အကျိုးများကို ရရှိသည်။

http://www.dhammadownload.com

အာရုံတစ်ခုခုရှုရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်ကြောင်း

သတိဆိုတာ ပေါ့ပေါ့ဆဆမမှတ်နဲ့။ သတိတရားဆိုတာ အင်မတန်အကျိုးများတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားပဲ။

ထို့ကြောင့် သတိမလွတ်အောင် ရှုမှတ်ပေးရမည်။ သတိမထားရင် အသိတရားဟာ မမြင်ဘူးနော်။ ဒါကြောင့် သတိမမူ ဂူမမြင်၊ ပညာရှိ သတိဖြစ်ခဲ၊ ဆိုသည့်အတိုင်း သတိကလေး ရှေ့မှာထားပြီး မှတ်ပေးပါ။

ကော ဓမ္မော၊ ကော–တစ်ခု၊ ဓမ္မော–တရား။ တစ်ခုသော တရား တစ်ပါးပါးကိုရှုရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ များများရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ တစ်ခုထဲရှုပါ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ကိုကြိုက်တဲ့ ယောဂီများက ရုပ်ကိုရှု၊ ဝေဒနာကြိုက်ရင် ဝေဒနာရှု၊ စိတ်ကြိုက်ရင် စိတ်ကိုရှု၊ အဲ စိတ်တစ်လုံးဆုံးအောင်ရှု၊ နိဗ္ဗာန်ရတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန ဝိနိမုတ္တော ဓမ္မော နာမ နတ္ထိ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် လွတ်တဲ့အာရုံဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်အောင် မလုပ်ကြလို့သာလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ လွတ်နေတာ။ ပေါ်တာမှတ်ရင် မလွတ်တော့ဘူး။

ခန္တီ–သည်းခံခြင်း

တရားရှုမှတ်နေတာဟာ နောင်ဘဝမှ အကျိုးရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ယခု မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာရဖို့ သူတော်ကောင်း

http://www.dhammadownload.com

လက်နက်ပင်ဖြစ်သည်။ ရှုမှတ်ပေး ပေါ်နေတာဝိပဿနာ ခန္ဓာ လက်နက်နဲ့ သည်းခံထားနိုင်မှ သေမင်းနဲ့ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ တရားပဲ နော်။ သည်းခံနိုင်ကြပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်ရာဖြစ်ရာကို ဖြစ်သလိုဖြစ်သလောက် မှတ်ပါ။ သိတာကို သိသလောက်မှတ်ပါ။ စူးစူးစိုက်စိုက် စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်ပါ။ တစ်မှတ်ရရင် တစ်မှတ်ကုသိုလ်ရလေပဲ။ နှစ်နာရီ၊သုံးနာရီမှတ်ရင် နှစ်နာရီ၊သုံးနာရီ ကုသိုလ်ရမယ်။ တစ်နေ့မှတ်ရင် တစ်နေ့ ကုသိုလ်ရမယ်။ တရားအားထုတ်ရင် ကာယကံ၊ဝစီကံ၊မနောကံ သုံးပါးလုံးငြိမ်တယ်။

တပည့်တော်တို့ မြတ်စွာဘုရားက ကွဲရဲ့ကြလည်း မတုန်လှုပ်ဘူး။ ချီးမွမ်းကြလည်း မတုန်လှုပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘုရားက တရားအားမထုတ်သောသူ မိုက်မဲသောသူဖြစ်၏။ တရားအားထုတ်မှ လိမ္မာသူဖြစ်၏။ အဖိုးတန်ယောဂီများဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြစမ်းပါ။ ဉာဏ်ဖြင့်မြင်တွေ့ရ၍ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရား မပြောင်းလဲပဲ တိုး၍ တိုး၍ ကြည်ညိုလာသည်။

တော်ကျွှးရိပ်သာမှာ ထူးခြားတယ်

ယောဂီများ တရားအားထုတ်နေလျှင် ဆရာသမားများက အချိန်မလပ် စောင့်ရှောက်ပေး၊အားပေး၊သတိပေး ထိန်းပေးတဲ့ အတွက် ယောဂီတွေဟာ ဝေဒနာမျိုးစုံကို အချိန်တိုတိုအတွင်း ကျော်

http://www.dhammadownload.com

သွားနိုင်ပြီး ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ရှုမှတ်လာနိုင်တယ်။ ဣရိယာပုဒ်ကြာရှည်စွာ ရှုမှတ်သဖြင့် သမာဓိရလွယ်ပြီး သမာဓိခိုင်မြဲလာတာ ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်လာနိုင်ကြ၏။ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို မြင်သိလာရာမှ ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေ ထင်ရှားလာကာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မှုအပေါ် ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တွေ ဖြစ်နေတာပါပဲ။

ဤသည်မှာ တရားရှာမှီလိုသော ယခုခေတ် ဝေနေယျသတ္တဝါများအတွက် စိန်မှူနာယူအပ်သော နည်းကောင်းတစ်လက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးကောင်းတစ်လက်

ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းသည် ၉၆-ပါးသောရောဂါနှင့် ဒိဋ္ဌိစွဲ၊ မာနစွဲ တဏှာစွဲတို့ကို ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်သော တစ်ခုတည်းသော ဆေးစွမ်းကောင်းလည်းဖြစ်၏။

သိပ္ပံနည်းနဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ဆေးတွေကို ကြာကြာစားလျှင် ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်တတ်သည်။ ဘုရားပေးထားသော ဩသဓဆေးက ကြာကြာစားလေ ကောင်းလေပဲ။ ကြီကို ဖျားပိုင်းကစပြီး အရင်းပိုင်းသို့ စားရသလို ကြာလေချိုလေ အရင်းနှင့်နီးလာလေ ပို၍ချိုလာသလို၊ ဘုရားရှင်၏ ဝိပဿနာဆေးကြီးကို မှီဝဲသူများအတွက် ကြာ

http://www.dhammadownload.com

ကြာစားလေ ပိုး၍ကောင်းလေ၊ မိမိခန္ဓာမှာ စွဲကပ်နေသော အနာရောဂါမျိုးစုံကို အကုန်လုံးပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ပင် ရောက်ရှိစေနိုင်သော တစ်ကြောင်းတည်းသောနိဗ္ဗာန်လမ်းမကြီးလည်းဖြစ်၏။ တရားအလုပ်လုပ်ရာတွင် ရောဂါပျောက်ချင်ဇောနဲ့ လောဘမစွတ်မိဖို့ကိုတော့ သတိထားရသည်။ လောဘစွတ်လျှင် တရားတက်နှေး၍ ရောဂါပျောက်ဖို့လည်း နှောင့်နှေးသွားတတ်ပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ၊ဖြစ်ပေါ်ခိုက် အာရုံကိုသာ စူးစိုက်၍ သေချာစွာ ရှုမှတ်နေဖို့လိုပါသည်။

ဖောင်းပိန်ကို မှတ်နေရင်းက ရောဂါရဲ့လက္ခဏာဟာ ထင်ရှားလာတတ်တယ်။ ထိုအခါ ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုတဲ့အနေနဲ့ ရောဂါ၏ဝေဒနာကို စူးစိုက်ပြီးရှုမှတ်တော့ တရား၏အစွမ်းသတ္တိက ရောဂါမှာစုဝေးပြီး ရောဂါကို ညက်ညက်ကြေသွားအောင် ချေမှုန်းပါလိမ့်မည်။ ထိုဝေဒနာပျောက်သွားလျှင် ရောဂါလည်း အလိုလိုပျောက်သွားလိမ့်မည်။

တော်ကူးရိပ်သာမှာ တရားရှုမှတ်သူများထဲမှ ကြီးကျယ်တဲ့ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားကြတဲ့ သာဓကတွေ တော်တော်များများ ရှိခဲ့ပြီးပါပြီ။ တစ်ချို့က တရားအားထုတ်လျှင် ရောဂါပျောက်တယ်၊ တစ်ချို့ ပယောဂပျောက်တယ်ဆိုတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို ပယောဂကုတယ်လို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ တရား၏တန်ခိုးကို မခံနိုင်လို့ ရောဂါပျောက်တယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီသည် ခန္ဓာ၏ဘူတရုပ်ကို စူးစိုက်ပြီးရှုမှတ်သောအခါ ရင်ထဲ၊ဝမ်းထဲ အူ၊အသည်းနှလုံး သည်းခြေပါမကျန်အောင် ပလောင်ဆံအောင် တရားတန်ခိုးကြောင့် ဆူပွက်ဖြစ်ပျက် နေသောကြောင့် ဝေဒနာလည်း အပြင်းအထန်ပေါ်လာ၏။ အနာနှင့်ဆေး ထိပ်တိုက်တွေ့လျှင် ငုတ်လျှိုနေသော အနာကထကြွလာသလို အနာကိုဆွပေးလိုက်သလိုမျိုး တဖန်ဆေးကို အဆက်မပြတ် ထည့်နေသောအခါ ဝေဒနာတက်လိုက်၊ကျလိုက်နှင့် စူးစူးစိုက်စိုက် သည်းခံပြီးရှုမှတ်နေလျှင် ဝေဒနာလည်းပျောက် ရောဂါလည်းစင်သွားတတ်ပါသည်။

တရားကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ဖိပြီးအားထုတ်သူများသာ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ တရားကိုပေါ့ပေါ့တန်တန် အားထုတ်သူများ မပျောက်ကင်းပါ။ တစ်ချို့ နှစ်ရှည်လများ ခံစားနေသော သွေးရိုးသားရိုး ရောဂါများလည်း ပျောက်သွားတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ချို့ကာ မပျောက်ပါ။ တစ်ချို့မှာ အစာအပင်း၊အလုံး၊ဘူးတို့မှာ အန်၍သော်၎င်း၊ ဓာတ်သွား၍သော်၎င်း ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။

တစ်ချို့မှာ အားထုတ်ရင်း တစ်ကိုယ်လုံး တုန်လှုပ်လာပြီး နူးခြေလက်၊ဦးခေါင်းတို့ တုန်လှုပ်မှုများလည်း တွေ့ရတတ်သည်။ လှုပ်စပြုချိန် လှုပ်မှန်းသိ၍ လှုပ်သည့်နေရာကို တောက်ခံ၍ စူးစိုက်ရှုမှတ်ရပါသည်။ တုန်လှုပ်မှုဟာ ဝါယောဓာတ်၏သတ္တိဖြစ်သည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့သည် ခန္ဓာမှဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာတွေပေါ်လာသည်။ ယင်းတို့သည် ဒုက္ခလက္ခဏာတွေပင်ဖြစ်ပေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရုပ်တရား

ရုပ်တရားတွေဟာ ပူမှု၊အေးမှု နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောကြောင့် ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တဲ့ သဘော ရှိတယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိထားကြည့်ကြစမ်းပါ။ ဒီ လိုပူလိုက်၊အေးလိုက် ကိုက်ခဲလိုက် ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးကို ရုပ်လို့သိကြပါတယ်။ ဟုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရုပ်နော်။ ခြေလက်တို့လည်း ရုပ်ပဲ။ မျက်စိ၊နှခေါင်း ပါးစပ်တို့လည်း ရုပ်ပဲ နော်။ ဒီရုပ်ကို ဘုရားရှင်က ထပ်ပြီးဓာတ်ခွဲပြထားတယ်။ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို တွေ့မယ်တဲ့။

ပထဝီဓာတ်ဆိုသည်မှာ ခက်မာခြင်း၊နူးညံ့ခြင်းဆိုတဲ့ အဆိုင် အခဲသဘောကို ဆောင်တယ်။ အာပေါဓာတ်ဆိုသည်မှာ ယိုစီးခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းခြင်းဆိုတဲ့ အရည်သဘောကို ဆောင်တယ်။ ဝါယောဓာတ် ဆိုသည်မှာ တွန်းကန်ခြင်း၊ ရွေ့လျားခြင်း၊ ရုန်းကြွခြင်းဆိုတဲ့ လေ သဘောကို ဆောင်ပါတယ်။ တေဇောဓာတ်ဆိုသည်မှာ ပူခြင်း၊အေး ခြင်း၊နွေးခြင်း သဘောတို့ကို ဆောင်ပါတယ်။ ထိုဓာတ်လေးပါးတို့ သည် ကြီးကျယ်သော အစုအဝေးများအဖြစ်သို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်လို့ မဟာဘုတ်လေးပါးလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

မိမိအကြောင်းကို မိမိအသိဆုံး

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ကံ၊ဉာဏ်၊ဝိရိယသုံးပါးလုံး

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကံသက်သက်ကို ယုံကြည်လို့လည်း မရဘူးနော်။ ဝီရိယလည်း ရှိရမယ်။ ဝီရိယသက်သက်လည်း မရဘူး။ ဉာဏ်လည်းရှိရမယ်နော်။ ကံ၊ဉာဏ်၊ဝီရိယ သုံးပါးလုံး ပြည့်စုံရမယ်။

ဤခန္ဓာ(၅)ပါးသည် ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီခန္ဓာဟာ ဆင်းရဲတုံးကြီးပဲ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဓာတ်တစ်ပါးပါး ဖောက်ပြန်တာနဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲ လာတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာကို မြင်တွေ့ရတာဟာ ဘုရားဟောထားတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာတရားကို မြင်တွေ့နေရတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစရာ ဖြစ်လာတာပေါ့။

ကိုယ်ဆင်းရဲကို ရှုမှတ်နိုင်တဲ့သူမှာတော့ နောက်ထပ်စိတ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ရဘူး။ ကိုယ်ဆင်းရဲကို နိုင်နင်းအောင် ရှုမှတ်နိုင်လျှင် စိတ်ဆင်းရဲခွင့်မရပဲ ငြိမ်းနေပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းတော်မူမှသာလျှင် ပရမတ်တရားဆိုတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို သိနိုင်တယ်။ ဤပရမတ်တရား အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ လက္ခဏာတို့၏ အကြောင်းရင်းကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအဖြစ် သင်တန်းကျမ်းတွင် အကျယ်တဝင့် စုံလင်စွာရေးပြထားပါသည်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်ကို ယုံကြည်တဲ့သူ

http://www.dhammadownload.com

ဆိုရင် ဘာမှအားငယ်စရာ မရှိပါဘူးနော်။ မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်အတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာထင်၍ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်ရတော့တာပေါ့။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်အောင် တရားအားထုတ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို အလိုရှိအပ်၊ တောင်းတအပ်တဲ့တရား၊ နှစ်သက်အပ်တဲ့တရား၊ မြတ်နိုးအပ်တဲ့တရားလို့ နှလုံးသွင်းပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုရင် မိမိတို့အလိုရှိအပ်၊ တောင်းတအပ်သောနိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ ရောက်ရပါလိမ့်မယ်။

သည်းခံသူတို့ ဆင်နွဲသောအောင်ပွဲ

မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခသစ္စာရှာပါလို့ ဟောခဲ့တယ်။ ဘယ်မှာရှာရမယ်၊ ကိုယ်မှာရှာရင် ကိုယ်မှာတွေ့ရမယ်။ အဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာဟာ အဝေးကြီးမမှတ်နဲ့နော်။ ဒီရုပ်ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိနေပါကလား။ ယခုတော့ ဒုက္ခတွေ့နေရပြီ။ ဘယ်မှာတွေ့သလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောကို မြင်သိအောင်မှတ်ပေးပါ။

အဲဒီတိုက်ပွဲကြီးကို တိုက်မနိုင်ရင်တော့ ဒီဘဝသံသရာဆင်းရဲကို မလွတ်နိုင်ဘူး။ ဒီဘဝသံသရာလွတ်အောင် ဘဘုရားပေးထားသော ခန္တီလက်နက်ကို အသုံးချရမယ်။ ယခု ဖြစ်ပေါ်ပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာတွေ ကွယ်ပျောက်သွားအောင် ဘယ်လိုရှုမှတ်ရပါသလဲဘုရား

http://www.dhammadownload.com

လို့ မေးခဲ့ရင် သည်းခံလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ် ဆိုတဲ့စကားကို ယောဂီတို့ကြားဖူးတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီစကားဟာ ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးမှန်ကန်တယ်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်တော့ နာကျင်ခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါ သည်းခံပြီး ဒုက္ခသဘောကိုသိအောင် ရှုမှတ်နိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်နော်။

တရားက ဒုက္ခသဘော ပေါ်ပြတာကို ကိုယ်ကမရှုမှတ်ချင်ပဲ ရှောင်ဖယ်ရှောင်ဖယ် လုပ်နေရင် ဒုက္ခသစ္စာကို ဘယ်မြင်တော့မလဲ။ ဒုက္ခသစ္စာမမြင်လျှင် သစ္စာလေးပါးကို မမြင်ဘူး။ မဂ်ဖိုလ်ကိုလည်း မရနိုင်ဘူးပေါ့။ ရှေးကဆရာတော်ကြီးတွေက နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ဘာသော့နဲ့ဖွင့်ရမလဲဆိုရင် ဝေဒနာသော့နဲ့ ဖွင့်ရမယ်တဲ့။

တရားသဘောအရ ဝေဒနာပြ

ဦးပဥ္စင်းတို့ တရားရှုမှတ်စတုန်းက မတ်တတ်ရပ်တဲ့အခါ ပြာပူပေါ်မှာ နင်းထားရသလို၊ အိပ်မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း သံပြားပူပေါ်မှာ ကျောခင်းထားရသလို၊ ထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း မီးခဲပေါ်မှာ ထိုင်ရသလို ခံစားရတာပါပဲ။ အဲဒါတွေက တရားသဘောအရ ပေါ်လာကြတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကို တကယ်ပူလောင်စေတာမဟုတ်ဘူး။ သည်းခံပြီး ဇွဲရှိရှိနဲ့ ရှုမှတ်သွားလျှင် ဝေဒနာတွေကလည်း တဖြေးဖြေးပျောက်သွားတာပါပဲ။ ဝေဒနာပျောက်သွားရင် ငြိမ်းအေးတဲ့ သုခချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

ကို ခံစားရမှာပဲလို့ လက်တွေ့ကိုယ်တွေ့ သိထားပြီးသောကြောင့် မကြောက်ကြနှင့်။ ရဲရဲတင်းတင်း အားပေးနေပါတယ်။

ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက်သမျှ ဒုက္ခသစ္စာတရားကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ လိုက်ပြီးမရှုမှတ်လျှင် သဘော အမှန်ကို မသိနိုင်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ လိုက်ပြီးရှုမှတ်လျှင် သဘော အမှန်အတိုင်း သိလာမယ်။ လူတို့၏ အာရုံခံစားမှုသည် အပြောင်း အလဲကိုသာ ဂရုထားသောအလေ့ရှိ၏။ ဥပမာ-အလွန်ပူသောရေ တွင်း၌ နှစ်စိမ်ထားသော လက်ကိုထုတ်၍ သာမန်မျှအေးသော ရေ ထဲသို့ နှစ်ချလိုက်လျှင် အလွန်တရာ အေးမြသွားသည်ဟု ထင်မှတ် ကြ၏။ ဥပမာ နောက်တစ်မျိုးမှာ- ကျိုက်ထီးရိုး၊ ကျိုက္ကမော့တောင် ပေါ်တက်ခရီးကို အလွန်ပင်ပန်းသော အခက်အခဲကို ကျော်ဖြတ်နိုင် ပြီးသောအခါ အလွန်တရာအေးချမ်းသည့် သုခကိုခံစားရတော့၏။

ဝိပဿနာရှုမှတ်သောအလုပ်သည် ဝေဒနာအထပ်ထပ်နှင့် ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက် ရှည်လျားခက်ခဲသည့် တိုက်ပွဲကြီးဖြစ်ရာ ထိုတိုက် ပွဲကြီးကို အနိုင်ရလိုက်သည့်အခါ၌ ဖော်မပြနိုင်သော ချမ်းသာမှု၊ အေးငြိမ်းမှုတို့ကို လန်းဆန်းဝေဆာ ခံစားရတော့၏။ ထူးခြားသည် ကား ဝိပဿနာချမ်းသာသည် ကြက်သီးမွေးညှင်းထသကဲ့သို့ ခဏ တဖြုတ်သော ချမ်းသာမှုခဏိကပီတိမျိုး မဟုတ်ချေ။ ဖရဏာပီတိ ဝွမ်းဆီထိအသွင် တစ်သက်လုံး အေးချမ်းသာယာစွာ ခံစားနိုင်သော သုခချမ်းသာအစစ်ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

(သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။)

အရသာအပေါင်းတို့မှာ တရားအရသာဟာ အကောင်းဆုံးလို့ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် မိန့်ဆိုထားပေမယ့်၊ တရားသဘောကို မသိလျှင် တရားအရသာကိုလည်း မသိနိုင်။ တရားအရသာကို အလွယ်ကူဆုံး ပြည်းကြည့်နိုင်တဲ့နည်းက ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့နည်းပါပဲ။

လောကမှာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ စိတ်မချမ်းသာလျှင်တော့ တိုက်အိမ်ပေါ်မှာ၊ ရွှေငွေပေါ်မှာ နေရသော်လည်း မပျော်မွေ့ဘူးနော်။ စိတ်ချမ်းသာရင်တော့ ဘယ်နေရာမှ မရွေးထိ၊ ရွေးစရာလည်းမလို၊ ဘယ်နေရာမှာပဲနေနေ ပျော်မွေ့နေတာပဲနော်။ ရွှေငွေပေါ်မှာ စံရပေမယ့် တရားမရှိရင် မအေးချမ်းဘူး။ တဲကုတ်ကလေးမှာ နေရသော်လည်း တရားရှိရင် အေးချမ်းတယ်။ ရင်အေးရတယ်။

အကောင်းဆုံးလက်နက်

မြတ်စွာဘုရား ပေးထားတဲ့တရားဓားဟာ ဘူးသီး၊ခရမ်းသီးလှီးတဲ့ သာမာန်ဓားမတုတ်ဘူးနော်။ အကြိတ်အခဲ အလုံးတွေကအစ ကင်ဆာရောဂါအထိ ကြေမွကင်းစင်သွားအောင် ခုတ်မွန်းနိုင်တယ်။ ကိလေသာသူပုန်များကိုလည်း ခုတ်သတ်နိုင်တယ်။ အကြီးကျယ်ဆုံးသော အောင်နိုင်မှုကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ ဓမ္မဓားလက်နက်ကို နှေးညမကျွာ ဆောင်

http://www.dhammadownload.com

ထားကြလော့။ ဒါဟာ အားလုံးတို့အတွက် အကောင်းဆုံးသော အပေါ်၊ အကောင်းဆုံးသော လက်နက်တစ်လက်ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရှိ သတိဖြစ်ခဲ၊ မရှိတာထက် မသိတာခက်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ စာဖတ်ပြီး သိရုံနဲ့တော့ စာသိဒုက္ခ သစ္စာ ဖြစ်နေမှာပဲ။ အမှန်တကယ် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ မလွတ်မြောက် နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိအောင် တရား နာရမယ်၊ တရားအားထုတ်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမနိုင်လျှင် လူ ချမ်းသာလည်းရနိုင်တယ်။ နတ်ချမ်းသာလည်းရနိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာလည်းရနိုင်တယ်။ မြဲမြဲမှတ်ကြပါ။

တရားအားထုတ်ပြီး သည်းခံနိုင်ထားတဲ့သူတွေသည် လောကဓံတရားတွေနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါ သည်းခံနိုင်ပြီးပေါ့။ စိတ် ဆင်းရဲ မခံစားရတော့ဘူး။ လောကဓံ(၈)ပါးနဲ့ မည်သူမျှမကင်းနိုင်ပါ။ ဘယ်ကိုပြေးလို့မှ မလွတ်နိုင်ဘူး။ အကောင်းနဲ့တွေ့ရင် အဆိုးလည်း ပါလာတာပဲ။ ချီးမွမ်းတဲ့သူရှိသလို ကဲ့ရဲ့တဲ့သူလည်းရှိတယ်။ တစ်ခါ တစ်လေ အဖော်များပြီး တစ်ခါတစ်လေ တစ်ယောက်ထဲနေရတာပဲ။ လူ့ဘဝဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ပြီးပြည့်စုံနေတာ မရှိဘူး။ အမြဲတမ်း လိုအပ်နေတာပဲ။ လောကဓံတရား(၈)ပါးနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ လောကီ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကာကွယ်တားမြစ်ဖို့ မလွယ်ကူလှဘူး။ အဲဒီအချိန် မှာ မှန်ကန်တဲ့ဝိပဿနာတရားကိုပဲ အားကိုးရတယ်။ ဝိဝိအားထုတ် ထားတဲ့ လောကုတ္တရာဝိပဿနာတရားနဲ့ မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းပြီး

http://www.dhammadownload.com

စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေကို ပယ်ဖျောက်ရတယ်။ လောကဓံတရား ဆိုတာ ဘုရား၊ရဟန္တာများတောင် မရှောင်နိုင်ဘူး။ တွေ့ကြုံရသေး တာပဲ။ ဒီ့တာတွေလည်း မုချမသွေ တွေ့ကြုံရမှာပဲ။ မိမိနှင့် တကယ်ရင် ဆိုင် ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အဓိကလိုအပ်တယ်။ ဒါ ကြောင့် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ထားကြပါ ယောဂီတို့။

အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်

ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် ကြုံဆုံခိုက်မှာ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်ဆိုတာ အလွယ်ကလေးပါ။ သေရာကုတင် ညောင်စောင်းထက်မှာ လျောင်း စက်နေရတဲ့အခါ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းတတ်ရင် တစ်မဂ်တစ် ဖိုလ် ရသွားတာပါပဲ။ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းပဲ၊ ဝိပဿနာဆိုတာ ဘေးရန်လုံခြုံတဲ့ အရိ ယာစားကျက်ပဲ။ အရိယာစားကျက်မှာနေရင် ဘယ်ရန်သူမှ မနှောင့် ယှက်နိုင်ဘူး။ ရောဂါဘယများနှင့် ကိလေသာသူပုန်များလည်း မသောင်းကျန်းနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခတို့နှင့် ပြည့်စုံနေတယ်။ သန္တိသုခဆိုတဲ့ အမြတ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း ရရှိနိုင်တယ်။ အဲဒါဟာ အမြတ်ဆုံးဘဝရဲ့ ပန်းတိုင်ပါပဲ။

လောကီဘက်မှ ကမ္ဘာကျော်ပညာရှိကြီး ဖြစ်နေပေမယ့် လည်း ဒီဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မပြည့်စုံရင် ဆင်း ရဲကင်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မသိနိုင်ဘူး။ လောကီပညာရှိကြီးတွေဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

အများကြီးပဲ ရှိကြပါတယ်။ လောကုတ္တရာပညာရှိဖြစ်ဖို့ မလွယ်ကူလှဘူး။ လောကီပညာရှိတွေသည် အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ ဖုံးလွှမ်းထားလို့ အမှန်၊အရှိအတိုင်း မြင်ဖို့မလွယ်ဘူး။

ဥပမာ– အဝိဇ္ဇာဆိုတာ မျက်မှန်စိမ်းကြီးနဲ့တူတယ်။ မြင်းကို မျက်မှန်စိမ်းတပ်ပြီး မျက်ခြောက်တွေကိုကျွေးလျှင် ထိုမြင်းသည် မျက်စိုထင်ပြီး မြိန်မြိန်ရှက်ရှက် စားသုံးသတဲ့။ အဲဒီလိုပါပဲ သတ္တဝါတွေမှာ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မျက်မှန်စိမ်းတပ်ခံထားရလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ချမ်းသာသုခထင်ပြီး တောင်းတနေကြတာပေါ့။ အမှန်အတိုင်းကို လောကုတ္တရာပညာရှိတို့သာ သိနိုင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် လောကုတ္တရာပညာရှိဖြစ်အောင် အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် လည်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြစမ်းပါ သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့။

တစ်နေ့တစ်လှမ်း ပုဂံဘယ်ပြေး

တရားရှုမှတ်ရာတွင် ယောဂီသည် စိတ်ရှည်သည်းခံပြီး စတုရင်္ဂဝီရိယ၊ ငွဲ့လုံ့လတို့ဖြင့် ယောနိသောမနသိကာရခေါ် မှန်ကန်စွာနှလုံးသွင်းနိုင်မှုရှိဖို့ အထူးပင် လိုအပ်လှပါသည်။ "တစ်နေ့တစ်လှမ်း ပုဂံဘယ်ပြေးမလဲ"ဟူသော စကားရှိသည်နှင့်အညီ တစ်ချက်မှတ်တိုင်း နိဗ္ဗာန်နဲ့ တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း ပိုနီးသွားပြီးတု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ရှုမှတ်စဉ် ဝေဒနာက ပြင်းထန်နေသည်။ မိမိက ဝီရိယ

http://www.dhammadownload.com

နည်းနေ၍ မှတ်ချင်စိတ်လည်း လျော့ရဲရဲဆိုလျှင် ထိုဝေဒနာကို ဘယ်တော့မှ မကျော်လွှန်နိုင်ပါ။ ဥပမာ– သစ်ပင်ကြီးကြီးတစ်ပင်ကို ဓားသေးသေးနှင့် ခုတ်လှဲနေရင် ဘယ်တော့မှပြတ်နိုင်မည်နည်း။ သစ်ပင်ငယ်ကို ဓားသေးသေးနှင့်ခုတ်လျှင် ပြတ်နိုင်ပေမယ့် သစ်ပင်ကြီးကြီးကို ဓားကြီးကြီးနှင့် တစ်ချက်ပြီးတစ်ချက် ဆွဲ၊လုံ့လ၊ဝီရိယတို့ မြှင့်တင်ပြီး ခုတ်ပိုင်းနေမှသာလျှင် ထိုသစ်ပင်ကြီးသည် မကြာမီ လဲပြိုသွားနိုင်သည်။ ထို့အတူ ပြင်းထန်သည့်ဝေဒနာကို ဆွဲ၊လုံ့လ၊ဝီရိယ စိတ်စွမ်းအားကြီးကြီးဖြင့် ရှုမှတ်မှသာလျှင် ဝေဒနာကို ကျော်လွှားနိုင်မည်။

ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်နှင့် ရှုမှတ်နိုင်ရန် စိတ်ရှည်သည်းခံနှလုံးသွင်းမှန်ကန်ဖို့လည်း လိုအပ်နေသည်။ တစ်မှတ်ချင်းတစ်မှတ် စူးစူးစိုက်စိုက်နှင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြီး လုပ်ယူရတယ်။ ဘယ်လိုအဓိဋ္ဌာန်လဲဆိုရင် ဒီကနေ့တော့ မလှုပ်မရှား၊ မပြောင်းမရွှေ့ မပေါက်မယိုပဲနှင့် (၇)နာရီပေါက်အောင် သည်းခံပြီးရှုမှတ်တော့မည်ဟု အချိန်မပြည့်မချင်း ဘယ်လိုအကြောင်းကိစ္စပေါ်ပေါ် မထော်ဘူးဟူ၍ စိတ်ဓာတ်ကို ရဲရဲကြီးဆုံးဖြတ်ရမည်။ မိမိအဓိဋ္ဌာန်သည့် အချိန်နာရီပြည့်အောင် သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။ အဓိဋ္ဌာန်ကို မပျက်ပါစေနှင့်။ တစ်ကြိမ်မှ အဓိဋ္ဌာန်အောင်ပြီးလျှင် နောက်ထပ်၍ကဲ့သို့ အလေ့ကျင့်များများ လုပ်ပေးရသည်။ အချိန်ကို တိုး၍တိုး၍ သည်းခံနိုင်သွားပါလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤနည်းဖြင့် သဒ္ဓါ၊ဆန္ဒ၊ဝီရိယတို့ကို မဆုတ်မနစ်ပဲ ကျကျနန၊ ရိုရိုသေသေ အားထုတ်သွားလျှင် ပြဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးများသို့ မုချကေန် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ယောဂီသည် အိပ်ချိန်ကိုချန်လှပ်၍ ကျန်နိုးထနေချိန်များတွင် "ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ ဓမ္မာ"ဟူသော သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဖြင့် နေ့ရောညပါ မပြတ်တရစပ် ရှုမှတ်နေနိုင်လျှင် မကြာမီ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ဆဲ၊ဖြစ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် မှတ်သိလာနိုင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌ တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။

မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှ သဒ္ဓါတရားခိုင်မြဲခြင်း

ယောဂီများ တရားအားထုတ်၍ ဝေဒနာကိုနိုင်နင်းလာသောအခါ ရောဂါဝေဒနာသည်များ ရောဂါပျောက်သွားသည့်အတွက် ဆေးဆရာ၏ စွမ်းရည်ကိုသိရှိပြီး ယုံကြည်နေသကဲ့သို့ ယောဂီသည်လည်း ဘုရား၊တရားအပေါ်မှာ ယုံကြည်မှုပြည့်ဝလာသည်။

ဓမ္မေ အဝေစ္စ ပသာဒေန၊ တရားကိုသက်ဝင်ယုံကြည်ရမည်ဆိုသည်မှာ အတော်သင့်တန်စွာ ယုံကြည်တာမျိုးမဟုတ်ပေ။ ကိလေသာကို ငြိမ်းစေနိုင်သည့် မဂ်တရားဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လောကမှာ ထင်ရှားစွာရှိနေသည်ဟု သက်ဝင်ယုံကြည်တာမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း သဒ္ဓါတရားဓါပြဖြစ်ပုံမှာ အခြေမြစ်နှင့်တကွ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲဖြစ်လာ၍ မဖြစ်ဖူးသည့် သမာဓိတွေ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊အနတ္တ အချက်တွေ ထင်ထင်ရှားရှားသိသည့် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။

ထို့ကြောင့် ယခုရှုမှတ်နေတာ တရားဆိုတာ တကယ်ဟုတ်တာပဲ။ ယခုလို အားထုတ်ရင်း ဒီလိုထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာတာပဲဟု ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားတွေ တိုးတက်လာသည်။ သို့သော် စိတ်ချလောက်အောင် မခိုင်မြဲသေးပါ။

ဝိပဿနာဉာဏ်၊ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်စဉ်အထိ ရရှိစေကာမူ တရားအားမထုတ်တော့လျှင် ယုံကြည်မှုတွေ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ယခုဘဝ မပျက်စီးသေးလျှင် နောင်ဘဝမှာ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်ရင်း မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေသည့် ရုပ်နာမ်တွေကို သိနေရင်း ထိုရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းရာကို ပြတ်ခနဲဆိုက်ရောက်သွားသည်။ မှတ်ရသည့်အာရုံနှင့် မှတ်သိနေသည့်စိတ်တွေပါ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေအကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်ကို နိဗ္ဗာန်ရရှိသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ထိုအခါမှသာလျှင် ယောဂီသည် ဘယ်တော့မှမပျက်နိုင်သည့် ခိုင်မြဲသည့်သဒ္ဓါတရား ဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်။

ငြိမ်းငြိမ်းရာကို ရောက်သွားခြင်းသည် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဉာဏ်ရရှိခြင်းသည် မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေသည့် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရဆင်းရဲတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွား၍ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားသည်။ မဂ်တရားဖိုလ်တရားဆိုတာ တကယ်အတုတ်ရှိနေတာပဲဟု ခိုင်မြဲစွာသဘောကျသွားသည်။

ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းတာတွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရ၍ ဘာမှယုံမှားစရာမရှိတော့ပါ။ ဝိပဿနာမှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနှင့် ငြိမ်းသွားရာကိုလည်း မကြာခဏရောက်နေသည်။ ထိုအခါ ယောဂီ၏အာသိအာရုံမှာ ရှင်းနေတော့သည်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကမ်းကို

ရုပ်နာမ်ယာဉ်ဖြင့် ကူးဖြတ်ခြင်း

ဝိပဿနရှုသည့်ယောဂီသည် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် ရှုမှတ်နေရသည်။ လေးငါးဆယ်ကြိမ်နှင့်လည်း မပြီးပါ။ အကြိမ်ရာထောင်ချီမှတ်လည်း မပြီးပါ။ အဆင့်ဆင့်မပြတ် ရှုမှတ်နေရသည်။ ထိုသို့ ရှုမှတ်နေသည့်စိတ်သည် မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ရုပ်နာမ်ယာဉ်ပေါ်မှာပဲ ရောက်ရှိနေသည်။ တစ်ခါမှတ်လျှင် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို တစ်ခါသိသည်။

ထိုသို့ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ပေါ်ပြီးရင်ပျောက်သွားပြီး ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ရုပ်နာမ်တွေသည် မကုန်နိုင်မဆုံးနိုင်၍ ကုန်မှကုန်ပါ့မလား၊ ဆုံးမှဆုံးပါ့မလားဟု သံသယရှိနေတတ်သည်။ ရုပ်

http://www.dhammadownload.com

နာမ်အဖြစ်အပျက်တွေကို ကုန်ဆုံးသွားအောင် ရှုမှတ်ရမည်။ ကုန်ဆုံးသွားသည့်အခါ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိသည်ဟု ဆရာများက ပြောထားတတ်ကြသည်။

ရှုမှတ်နေသည့် ယောဂီသည် မကုန်ဆုံးနိုင်အောင်ရှိနေသည့် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို ရုပ်နာမ်ယာဉ်ဟုခေါ်ဆိုပြီး မပြတ်စီးဆင်းသွားသည့် ရေစီးကြောင်းနှင့် ဥပမာပြုပြီး ပြောဆိုထားသည့် စကားမျိုးလည်းရှိသည်။

ချောင်းမြောင်းတွေထဲက ရေစီးများဟာ ရောက်လာပြီးသည့် ရေတွေသည် အောက်ကိုစီးဆင်းသွားကြပြီး အထက်မှရေတွေသည် ထိုနေရာတွင် ရောက်ရောက်လာကြသည်။ ကုန်သွားသည်လို့ မရှိပါ။ တသွင်သွင် စီးသွားနေလျှက်ပင်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာထဲက ရုပ်နာမ်တွေကလည်း ထိုအတူပင်ဖြစ်သည်။ ထင်ရှားပေါ်လာလိုက် မှတ်လိုက်ရင်ပျောက်သွားပြီး ထိုနေရာတွင် နောက်တစ်ခု ပေါ်လာလိုက်နှင့် အသစ်သစ်တွေသည် ထပ်ထပ်ပြီးဖြစ်ပေါ်နေ၍ မကုန်ဆုံးနိုင်၊မပြတ်ဖြစ်နေ၍ ရုပ်နာမ်ယာဉ်ကို ပဝတ္တဟုခေါ်သည်။

ယောဂီ၏စိတ်သည် မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ အသားကျနေ၍ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ်တွေ မကျော်လွန်နိုင်ပဲရှိနေရာ ရုပ်နာမ်တွေချည်း တွေ့ရှိရာမှ နောက်ဆုံးကြတော့ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်တွေ မတွေ့ရတော့ပဲ ကျော်လွန်သွားပြီး ဟိုဘက်ကမ်းရောက်သွားသလိုမျိုး ဖြစ်သွားရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်

http://www.dhammadownload.com

တွေ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်တွေရှုမှတ်ရင်း ယောဂီသည် ရုပ်နာမ် ဆိတ်သုဉ်းသွားသည့်သဘောကို ဖြတ်ခနဲ ကျရောက်သွားတော့သည်။ ပေါ်နေသည့်အာရုံတွေရော မှတ်သိနေသည့် စိတ်ကလေးတွေပါ မှတ်ရင်းပျောက်ရင်းနှင့် သိနေရာမှ ဖြတ်ခနဲ သိစရာလည်းမရှိ၊ မှတ်သိမှုလည်းမရှိပဲ ဖြစ်သွားသည်။ အာရုံရော မှတ်သိစိတ်ပါ ယူပစ်လိုက်သလို လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသည့်သဘောသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့ရှိခြင်းဖြစ်ပေသည်။ တစ်နည်းမှာ မှတ်သိနေရင်း မှတ်သိနေသည့် စိတ်သည် တစ်ချိန်တည်း လွင့်ပျောက်သွားသလို မီးတောက်ကလေး ငြိမ်းသွားသည်နှင့် ခပ်ဆင်ဆင်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

❖ ❖ ❖

http://www.dhammadownload.com

၃။ တရားအားထုတ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိသုခနှင့်ဉာဏ်စဉ်အဆင့် ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

ပီတိ(၅)မျိုး ဖြစ်ပေါ်ပုံ

ယောဂီတို့ တရားရှုမှတ်ကောင်းလာသောအခါ ခုဒ္ဒကာပီတိ၊ ခဏိကာပီတိ၊ ဩက္ကန္တိကာပီတိ၊ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ၊ ဖရဏာပီတိဟူသော ပီတိ(၅)မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်သည်မှစ၍ အစဉ်အတိုင်း ထိုးတက်ပြီး လျှင် ဉာဏ်ထက်သန်သောအခါ ဖရဏာပီတိဖြစ်တတ်ကြောင်းကို မဟာဋီကာ၌ မိန့်ဆို၏။ ဤပီတိ(၅)မျိုးတို့တွင် ကိုယ်ထဲ၌ ဖျင်းခနဲ ကြက်သီးထခြင်း၊ အသားရေ ဆိုးဆိုးဆတ်ဆတ်လှုပ်ခြင်း၊ မျက် ရည်ယိုထွက်ခြင်း၊ ရင်ထဲနှလုံးထဲ၌ ဗိုကနဲ့လိုက်ကနဲ့ တက်ကြွခြင်း၊ ကိုယ်ထဲ၌ စိမ့်ကနဲငြိမ့်ကနဲ့ ကောင်းသွားခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေလျှက် တစ်ကြိမ်မျှနှင့် ပျောက်ငြိမ်းသွားသော နှစ်သိမ့်အားရမှုသည် ခုဒ္ဒကာ ပီတိမည်၏။

http://www.dhammadownload.com

သေးငယ်သော နှစ်သိမ့်အားရမှုဟု ဆိုလိုသည်။ ဖျင်းဖျင်း နှင့် ကြက်သီးထခြင်း စသည်တို့ကို ဆင့်ကာဆင့်ကာ အကြိမ်များစွာ ဖြစ်စေလျက် လျှပ်ပျက်သလိုပင် ခဏခဏ အထပ်ထပ်ဖြစ်ပေါ်သော နှစ်သိမ့်အားရမှုသည် ခဏိကာပီတိမည်၏။

ဤပါဠိအဋ္ဌကထာတို့ကိုထောက်၍ ပီတိကြောင့် မျက်ရည် ယိုခြင်း၊ ငိုခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်သည်ကို မှတ်သားအပ်၏။ တစ် ကိုယ်လုံးကို လွှမ်းခြုံသွားတော့မည့် အနေအထားဖြင့် ကိုယ်ထဲ၌ ဖျင်းဖျင်းစိမ့်စိမ့် ငြိမ့်ငြိမ့်နှင့် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပြည့်တက်ပျံ့နှံ့လာပြီး လျှင် ပျောက်ပြယ်သွားသော နှစ်သိမ့်အားရမှုသည် ဩက္ကန္တိကာပီတိ မည်၏။

ကမ်းကိုပုံးလွှမ်းသွားမည့်အနေဖြင့် အတင်းပြေးလာသော ပင်လယ်လှိုင်းလုံးကြီးများသည် ကမ်းစပ်သို့ရောက်လျှင် ပျက်ပြယ် သွားသလိုပင် ကိုယ်ထဲ၌ လှိုက်လှဲပြင်းထန်စွာ သက်ဝင်လာပြီးလျှင် ပျက်ပြယ်သွားသော အားရနှစ်သိမ့်မှုဟု ဆိုလိုသည်။

မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ဘယ်လိုနေသည်ဟု မသိနိုင်လောက်အောင် ဖျင်းဖျင်းစိမ့်စိမ့်နှင့် အားကောင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် တစ်ကိုယ် လုံးဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ တက်ကြွလှုပ်ရှား လွင့်စင်သွားစေနိုင်သော နှစ်သိမ့်အားရမှုသည် ဥဗ္ဗေဂါပီတိမည်၏။ သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ စေတီတော်ကို အာရုံပြုလျှက် ကြည်ညိုနေသော မထေရ်တစ်ပါးသည်၎င်း၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်၎င်း အာရုံပြုမိသော

http://www.dhammadownload.com

ထိုစေတီရင်ပြင်သို့ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် လွင့်စင်၍ ဤဥဗ္ဗေဂါပီတိ ကြောင့် တစ်ခဏခြင်း ရောက်သွားပူးကြောင်း အဋ္ဌကထာတို့၌ ထုတ် ပြ၏။

ယခုကာလ၌လည်း ဤသတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်နည်းအရ ရှုမှတ် သောသူတစ်ချို့မှာ ကိုယ်အင်္ဂါတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း မြောက်တက်သွား သည်ကို တွေ့ကြရ၏။ တစ်ချို့မှာ ကိုယ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကြွတက် နေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ လက်၊ခြေ၊ခေါင်းများ ဆတ်ကနဲ၊ဖြတ်ကနဲ အလိုလို လှုပ်ရှားသွားသည်ကိုလည်း တွေ့ကြရ၏။ တစ်ဦးမှာမူကား ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုဒ် မပျက်ပါပဲ အလိုလို လှုပ်ရှားသွားသည်ကို လည်း တွေ့ကြရ၏။ ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုဒ် မပျက်ပါပဲ တစ်တောင်ခန့် မြင့်အောင် အကြိမ်များစွာ ခုန်လျှက်ခုန်လျှက် ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း တွေ့ကြရ၏။ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ၏အစွမ်းဟု ယုံကြည်အပ်၏။

တစ်ကိုယ်လုံး၌ စိမ့်လျှက်အေးလျှက် အလွန်ခံသာ၊ အလွန် ကောင်းသော အထိအတွေ့ ပီတိဇရုပ်တို့ကို ပျံ့နှံ့စေလျှက် အလွန် အားကြီးစွာဖြစ်ပေါ်သော နှစ်သိမ့်အားရမှုသည် ဖရဏာပီတိမည်၏။ ဤပီတိဖြစ်ခိုက်၌ လေအပြည့်သွင်းထားသော ဘောလုံးကဲ့သို့ ကိုယ် ထဲ၌ အတွေ့ကောင်းများဖြင့် အပျံ့အနှံ့ပြည့် ကြပ်နေသည်ဟု ထင်ရ ၏။ ထိုခိုက်၌ တစ်စုံတစ်ခုသော ကိုယ်နတ်အမူအရာကိုမျှ မပြုနိုင်ပဲ ငြိမ်သက်လျှက်သာ ရှိတတ်၏။ မျက်တောင်များ မခတ်ချင်လောက် အောင်၊ မျက်စိမျှ မဖွင့်ချင်လောက်အောင် ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့စွာ

http://www.dhammadownload.com

ပီတိအရသာကို ခံစားနေပိတော်၏။

ဤပီတိ(၅)မျိုးကို အလွန်ထက်သန်အားကောင်းစွာ ဖြစ်သောသူမှာ လှစ်ကနဲတစ်ခဏမျှ မေ့သလို ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်၏။ ဘုရားပွင့်တော်မူကြောင်းကို ကြားရသော သုမေဓာရှင်ရသေ့၊ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၊ မဟာကပ္ပိနမင်းကြီးတို့၏ ပီတိမျိုးပင်ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်အပ်သည်။

ဤအရာ၌ ထိုသို့ဖြစ်တတ်သည့်အပြင် ဘင်္ဂဉာဏ်စသောအထက်ဉာဏ်တို့၏ အရာ၌လည်း မှတ်၍ကောင်းစဲမှာပင် လှစ်ကနဲ၊ မိုက်ကနဲ တစ်မှတ်နှစ်မှတ်စာမျှ ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်သည်။ ထို့နောက် ရှုမှတ်မှုမှာ အထူးကောင်းမွန် မြဲနေတတ်သည်။ ထိုသို့ ဉာဏ်အား ပြည့်၍ ထက်သန်စွာ ပီတိဖြစ်သည်ဟု ယူဆအပ်၏။

ပဿဒ္ဓိဖြစ်ပေါ်ပုံ

တစ်ချို့က ရှုမှတ်ရင်းရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ပဿဒ္ဓိအားကြီးသူမှာ သက်သက်သာသာနှင့်မှတ်၍ ကောင်းနေရာမှ ဘာမှမမှတ်ရပဲ နှလုံးမသွင်း၊ မကြံစည်ရပဲ ငေးနေသလိုလို အတန်ကြာအောင် သတိလစ်နေတတ်၏။ သတိရ၍ မှတ်ပြန်လျှင် ကောင်းမြဲပင် ကောင်းသွားပြန်သည်။ တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကြောင့်ကြမစိုက်ရတော့ပဲ သက်သက်သာသာ မှတ်ကောင်းနေရာမှ ဖြတ်ကနဲ သတိလစ်သလိုလို ဖြစ်သွားတတ်၏။

http://www.dhammadownload.com

၄

ပဿဒ္ဓိကြောင့်ကြစိုက်လျှက် ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းတို့မှ ကင်းသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ၌ ငြိမ်အေးခြင်းသဘောသည် ပဿဒ္ဓိမည်၏။ ဤပဿဒ္ဓိသည်လည်း ပူအိုက်နေရာမှ အအေးထဲသို့ ရုပ်တရက်ရောက်သွားသကဲ့သို့၎င်း၊ မောပန်းနေရာမှ ရုပ်တရက် အမောပန်းပြေသွားသကဲ့သို့၎င်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာကုန်သည်။

ဤပဿဒ္ဓိကြောင့် အထူးဖြစ်တတ်ပုံကို အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီး ပဿဒ္ဓိဖြစ်လျှင် သူ၏တွဲဖက်များဖြင့် လဟုတာ၊ မုဒုတာ၊ ကမ္မညတာ၊ ပါဂုတာ၊ ဥဇုကတာတို့လည်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ကုန်သည်။

ထို့ကြောင့် ယောဂီ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံးတွင် ထိုသို့သောကာလ၌ လေလံခြင်းမရှိ၊ အလွန်ပင်ပေါ့ပါး၏။ မှတ်သိမှုကလေးများသည် အလွန်ပေါ့ပါး လျှင်မြန်စွာဖြစ်၏။ စိတ်ကူးမိရင်လည်း အလွန်သွက်လက်သည်။ ခြေများမရှိ သလိုပင် ပေါ့ပါးနေတတ်၏။ သွားလိုက်ရရင် ဝေးသောခရီးကိုလည်း ခဏလေးနှင့် ရောက်သွားမည်ဟုထင်တတ်၏။ လျှင်မြန်စွာ ပြေးသွားလိုသောစိတ်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ စိတ်အလိုအတိုင်း မပြုမိစေရန် သတိပြုပါ။

သုခဖြစ်ပေါ်ပုံ

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြမ်းတမ်းသောအာရုံများ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ လူများနှင့်မတွေ့ချင်ပဲ အေးအေးနှင့်ရှုမှတ်၍သာ နေလိုတတ်၏။ နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ရန် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အထူးပင်ခန့်ကျမ်း

http://www.dhammadownload.com

လျော့ကပတ်၏။ (မကောင်းသောစိတ် မဝင်ခြင်းဟုဆိုသည်။) တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီကြာအောင် တစ်ထိုင်တည်းနှင့် ရှုမှတ်နေသော်လည်း ကိုယ်ထဲ၌ ညောင်းခြင်း၊ ပူခြင်း နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မောပန်းခြင်းမရှိမူ၍ ပကတိအတိုင်းပင် နေသာလျှက်ရှိတတ်၏။ အမှတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းမဖြစ်၍ ရှုမှတ်မှုမှာ ကောင်းမြဲကြာမြင့်စွာ ဖြစ်နေတတ်၏။

သုခရှုမှတ်စိတ်နှင့် ရှင်တွဲလျှက် ရွှင်လန်းချမ်းသာမှုသည်လည်း အလွန်ထက်သန်စွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ စိတ်ချမ်းသာမှုကြောင့် ကိုယ်ချမ်းသာမှုလည်း များစွာဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် အတော်အတန်ရောဂါများသည် ထိုအခိုက်၌ ပျောက်ကင်းလျှက် ရှိတတ်၏။ ထို့အပြင် စဉ်းစားဆင်ခြင်လျှက် ဝမ်းသာမှုလည်း အလွန်အကဲ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ဖြစ်ပုံသဘောတူ ပုဂ္ဂိုလ်များအား မပြောပဲ မနေနိုင်တော့ပြီ။

ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိ၊သုခနှင့် ပြည့်စုံခြင်း

ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိ၊သုခနှင့် ပြည့်စုံသောယောဂီသည် ထိုအခိုက်ကာလ၌ သာမန်လူနတ်တို့၏ ပျော်မွေ့ခြင်းထက် လွန်ကဲထူးမြတ်သော ပျော်မွေ့မှုကို ခံစားရ၏။

အဓိမောက္ခဖြစ်ပုံမှာ ရှုမှတ်သောစိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲလျှက် အလွန်ကြည်လင်သောသဒ္ဓါကြောင့် မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း စိတ်သည် ညည်းညူးခြင်းမရှိပဲ အလွန်ကြည်လင်၏။ မမှတ်ပဲ ရပ်နားနေခိုက်

http://www.dhammadownload.com

လည်း ကြည်လင်သာရှိ၏။ ဩဘာသညာဏ် စသည်တို့ကြောင့်၎င်း၊ ဝိပဿနာသဒ္ဓါအစွမ်းကြောင့်၎င်း၊ ကံ ကံ၏အကျိုး ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်တို့၌ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါသည်လည်း ထိုအခါ ထက်သန်စွာ ဖြစ်တတ်သေး၏။

ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် ဆက်လက်အားထုတ်ရန်လည်း အားတက်သရော ကြံစည်မိတတ်၏။ သူတစ်ပါးကိုလည်း အားထုတ်စေရန် တိုက်တွန်းဟောပြောရန်လည်း ကြံစည်မိတတ်၏။ တရားအားထုတ်သူများနှင့် ဆရာသမားကိုလည်း အထူးကြည်ညိုတတ်၏။

ပဂ္ဂဟာဖြစ်ပေါ်ပုံ

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ရာ၌ အထူးတလည် ကြောင့်ကြမစိုက်ရ၍ အလယ်လတ်ညီမျှစွာ မှန်မှန်အားထုတ်သော ဝီရိယသည် ပဂ္ဂဟာမည်၏။

မလျော့မတင်း ညီမျှသောအားထုတ်မှုသည်လည်း ထင်ရှားစွာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ မှတ်သင့်သမျှကို သူ့အလိုလိုပင် မှတ်သိလျှက် ရှိနေသည်ဟုထင်ရ၏။

ဉပဋ္ဌာန-ဖြစ်ပုံ၊ ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်များမှ မှတ်တဲ့စိတ်များသည် ထိုရုပ်နာမ်များထဲသို့ သူ့အလိုလိုပင် ဝင်ရောက်သွားသကဲ့သို့ ထင်ပေါ်နေသောသတိသည် ဉပဋ္ဌာနမည်၏။ အာရုံကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေတတ်သော ဤသတိ၌ ထက်သန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ ရုပ်နာမ်အမှုအရာ ကလေးများသော်လည်း မြုပ်ကွယ်ခြင်းမရှိပဲ ရှေ့ဆက်နောက်ဆက် ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

ဥပေက္ခာဖြစ်ပေါ်ပုံ

ရှေ့အမှတ်ဆုံးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မှတ်သိသင့်သော နောက်အာရုံသည် အသင့်ပင်ထင်ပေါ်လျှက်ရှိ၏။ (ရှေ့ကတွေ့ကြုံဖူးသည်ကို စဉ်းစားမိလျှင် ထိုအာရုံသည် မျက်မှောက်တွေ့ရသလိုပင် အလွန်ထင်ရှားပီသစွာ ထင်ပေါ်လျှက်ရှိတတ်၏။ ဤသို့သော စဉ်းစားမှုကား မပြုအပ်။)

ဥပေက္ခာဖြစ်ပုံမှာ ရှေ့၌ပြပြီးသော ဝိပဿနာဉပေက္ခာနှင့် ထို၏ရှေ့သွားဖြစ်သော အာဝဇ္ဇန်းသည် ဥပေက္ခာမည်၏။ ဥပမာဆိုသော် မြင်မှု၊ကြားမှု စသည့်ရှုမှတ်မှု တစ်စုံတစ်ခုကို ဖြစ်စေလိုသော အာရုံမှစ၍ ဆင်ခြင်မှုအာဝဇ္ဇန်းစိတ်က ရှေ့ဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုစိတ်က ကောင်းတဲ့အချင်းအရာဖြင့် ဆင်ခြင်လျှင် နောက်စိတ်များကလည်း ကောင်းတဲ့အချင်းအရာဖြစ်တာ ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုစိတ်က မကောင်းတဲ့အချင်းအရာဖြင့် ဆင်ခြင်လျှင်ကား နောက်စိတ်များကလည်း မကောင်းတဲ့အချင်းအရာဖြစ်တာ ဖြစ်ကုန်၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာမူကား ဖြစ်ပျက်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်များကို ရှုမှတ်ရမည်ဟု ရှေ့အဖို့ကပင် စိတ်ကိုကန့်သတ် ထားပြီးလည်းဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

နိကန္တိဖြစ်ပေါ်ပုံ

ဝိပဿနာတရားကို အကြိမ်များစွာ ရှုမှတ်ရသည်။ ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပြီးသားလည်းဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းနှစ်ပါးကြောင့် ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ်များကို ဖြစ်သည်ပျက်သည်တု အမှန်တိုင်းတာဆင်ခြင်လျှက် အာဝဇ္ဇန်းစိတ်က ရှေ့ဦးစွာဖြစ်ပေါ်၏။ နိကန္တိဖြစ်ပုံမှာ အလင်းရောင် စသည်တို့နှင့်တကွဖြစ်လျှက် ထူးခြားစွာ ရှုမှတ်သိနိုင်သည်။

ဝိပဿနာ၌ သာယာနှစ်သက် သဘောကျသော တဏှာသည် နိကန္တိမည်၏။ ဤသာယာမှုသည် အလွန်သိမ်မွေ့၏။ ၎င်းကို ကိလေသာဟု မထင်နိုင်ပဲ ဘာဝနာ၌ပျော်မွေ့မှု ဘာဝနာရတိဟူ၍ ထင်မှတ်တတ်၏။ ထိုသာယာမှုကိုပင် တရားထူးရသည်ဟူ၍၎င်း၊ တရားထူးကိုရတဲ့အတွက် ဘာဝနာ၌ ဤသို့ပျော်မွေ့မှုဖြစ်သည်ဟူ၍၎င်း ထင်မှားတတ်ပေ၏။

နိကန္တိမှကြွင်းသော ဥပက္ကိလေသ(၉)ပါးလုံးလည်း တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ကုန်၏။ ဆင်ခြင်မှု၊ စွဲလန်းမှုသည်ကား အသီးသီး တစ်ခုချင်းတာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပြခဲ့သောအစဉ်ကို ဖြစ်စဉ်မဟုတ်။ ဒေသနာစဉ်မျှသာဟု သိအပ်၏။

လဟုတာဖြစ်ပေါ်ပုံ

တစ်ချို့က မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနှင့် လဟုတာဖြစ်ပုံမှာ ကိုယ်ရော

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ပါ အလွန်ကိုပေါ့ပေါ့ပါးပါး လျှင်လျှင်မြန်မြန် ဖြစ်ပြီးတော့ ငြိမ်အေးချမ်းသာစွာနှင့် ရှုမှတ်နေရသည်။ အရင်တုန်းက မှတ်စရာအာရုံတွေကမြန်ပြီး မှတ်စိတ်က နှေးနှေးနေတယ်။ အခုတော့ မှတ်စိတ်ကလည်း အလွန်သွက်၊ အလွန်မြန်နေတော့တာပဲ။ ကိုယ်ကလည်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။

တစ်ချို့ကလည်း မှတ်ရင်းနဲ့ မုဒိတာဖြစ်ပုံမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ရော နူးနူးညံ့ညံ့ဖြစ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရတာ အလွန်ကောင်းနေတာပဲ။ အရင်ကတော့ ဒီလိုမှတ်စေချင်ပေမယ့်လို့ စိတ်ကမနေဘူး။ သွားချင်ရာကိုသွားနေတာပဲ။ အခုတော့ ပေါ်ရာပေါ်ရာကလေးတွေကိုသာ ရှုမှတ်လျှက် ကိုယ်ထားရာမှာ နေသလိုဖြစ်ပြီး နူးညံ့ယဉ်ကျေးနေတာပဲဟူ၍ စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည်။ တစ်ချို့ကလည်း ကိုယ်စိတ်တွေက သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဖြစ်နေသောကြောင့် လူများနှင့်လည်း မတွေ့ချင်၊ ဘာကိုမှမပြင်ချင်မကြားချင် ဘယ်ကိုမှလည်းမသွားချင်တော့ပဲ ကိုယ့်ကျောင်းခန်းထဲမှာသာ ဘာဝနာပွားချင်နေတာဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်တွေကို မလျော့သောဇွဲ၊လုံ့လ ဝီရိယနှင့် မှန်မှန်ရှုမှတ်သွားတဲ့ယောဂီတာ ဝိပဿနာဉာဏ် စဉ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ သောတာပတ္တိဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရရှိလာလိမ့်မယ်။ ထိုအခါ ပုထုဇဉ်အနွယ်ပြတ်ပြီး အရိယာနွယ်ဖြစ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးနောက် ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်တွေကိုပဲ တစ်ဖန်ရှုမှတ်ရင်း သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်တို့နှင့် ရဟန္တာအထိ ဖြစ်သွားလာလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကိုသာ မပြတ်ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်တုဆိုအပ်တဲ့ လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးလုံးကို မကြာခင် မျက်မှောက်ပြုရမယ်လို့ ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ အထွတ်အထိပ်ကိုရောက်တဲ့ အကောင်းဆုံးအလုပ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အမြဲမှတ်သားထားကြပါ။ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊စိတ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းစေဖို့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရရောက်လို့ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမလဲ။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကိုပဲ လိုက်ရမယ်။

ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်စဉ်တရားတော်

ကိုယ်တွေ့နှင့်တိုက်ဆိုင်၍ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့်ကို ကိုယ်တိုင်ပင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အပြည့်စုံအားထုတ်ပြီးသော ယောဂီတို့အား ဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဉာဏ်စဉ်တရားတော်အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်များမှာ-

(က) ဆောက်တည်၊စောင့်ထိန်းထားတဲ့(ရဟန်း၊ရှင်၊လူတို့၏) သီလမပျက်ပြယ် စင်ကြယ်တာက သီလဝိသုဒ္ဓိ။

(ခ) အာရုံတခြားသို့ မလွင့်ပါးပဲ ရှုမှတ်၍သာ ကပ်လျှက်တည်ကာ မှတ်စိတ်ချဉ်းစင်ကြယ်တာက စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) ရှုမှတ်ဆဲတွင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြား၍သိတာက နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်၍ ရုပ်တခြား၊သိတခြား ကွဲပြား၍ ရုပ်နာမ်မျှသာရှိသည်ကိုသိရ၍ အသက်ကောင်၊ သတ္တဝါကောင်ကားမရှိဟု အသိစင်ကြယ်တာက ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

(ဃ) ရှုမှတ်ဆဲတွင် အဖြစ်အပျက်နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြား၍သိတာက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြစ်၍ အကြောင်းအကျိုး ကိုသာတွေ့ရ၍ ရှေ့ကလည်း ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးမျှသာ၊ နောင်လည်း ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးမျှသာရှိမည်ဟု သဘောကျကာ ယုံမှားကင်းလောက်အောင် အသိရှင်းတာက ကင်္ခါဝိတရဏာဝိသုဒ္ဓိ။

(င) ရှုမှတ်ဆဲတွင် ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ပျောက်တာကိုတွေ့ရ၍ မမြဲဆင်းရဲ ငါကောင်မဟုတ်ဟု သဘောကျကာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တာက သမ္မသနဉာဏ်ဟုခေါ်သည်။ မဆင်ခြင်တော့ပဲ မှတ်ရုံမျှသာ မှတ်နေရာတွင် အလင်းရောင် ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိ၊သုခ၊သဒ္ဓါစသော အရသာထူးများကိုလည်းတွေ့လျက် ပေါ်မှု၊ပျောက်မှု ဖြစ်မှု၊ပျက်မှု လွယ်ကူစွာ မှတ်သိနေတာက (နုသော)ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်၍ အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို စဉ်းစားအားရ သဘောကျနေသည်မှာ လမ်းမှား၏။ မှတ်

http://www.dhammadownload.com

ရုံသာမပြတ် ရှုမှတ်နေမှသာလျှင် လမ်းမှန်ဖြစ်သည်။ မပြတ်ရှုမှတ်နေမှ ဉာဏ်တက်မည်တု လမ်းမှန်လမ်းမှားကို ပိုင်းခြားဝေဖန်ကာ ဉာဏ်မြင်စင်ကြယ်တာက မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

(၆) အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို မစဉ်းစားတော့ပဲ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ်မှတ်နေသောအခါ ပေါ်မှုပျောက်မှု ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုမှတ်တိုင်း၌ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်သားစွာသိတာက (ရင့်သော)ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထိုဉာဏ်မှစ၍ အနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် အကျင့်လမ်းစဉ် အသိမြင်စင်ကြယ်တာက ပဋိပဒါ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဆိုင်သောဉာဏ်စဉ်များ။

၁။ ပေါ်မှုပျောက်မှု ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုမှတ်တိုင်း၌ ပိုင်းခြားပြတ်သားစွာသိတာက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

၂။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အာရုံရောမှတ်စိတ်ပါ ပျောက်သွားတာကိုသိတာက ဘင်ဂ်ဉာဏ်။

၃။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာတွေ့ရ၍ မကောင်းဘူးထင်တာက အာဒီနဝဉာဏ်။

၄။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာတွေ့ရ၍ ပျင်းရိခြောက်

http://www.dhammadownload.com

သွေ့ ငြီးငွေ့တာက နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်။

၅။ အပျက်နှင့်ဆင်းရဲကို မှတ်ဆဲမှာတွေ့ရ၍ လွတ်မြောက်ချင်တာက မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်။

၆။ လွတ်မြောက်စေရန် အထူးကြောင့်ကြပြု တဖန်ရှုတာက ပဋိသင်္ခါဉာဏ်။

၇။ အထူးကြောင့်ကြမှုမပြုရပဲ အလိုလိုထင်ပေါ်သော သင်္ခါရတို့ကို အညီအမျှရှုတာက သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်။

"သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၏ ဂုဏ်(၆)ပါး။"

ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းသည်။
ချမ်းသာမှု၊ ဆင်းရဲမှု ရှုမြဲတူညီ။
ကြောင့်ကြ၊မပြု မှတ်ရှုလွယ်သည်။

"သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၏ တူညီထူးခြားမှုဂုဏ်(၃)ပါး။"

ကြာရှည်စွာလည်း　　တည်မြဲသူသည်
ကြာလေသာ၍　　သိမ်မွေ့လေသည်
အာရုံတခြား　　ပြန့်သွားကင်းသည်
သင်္ခါရ　　ထူးမှုဂုဏ်သုံးမည်။

၈။ သူ့အရှိန်နဲ့သူ အမှတ်ကောင်းနေရာမှ သွက်လက်ထင်ရှားထူးခြားစွာဖြစ်သော မှတ်သိမှုက ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်။ (မဂ်ဆီသို့ တစ်ရှိန်တည်းတက်သွားသောမှတ်သိမှု ဉာဏ်။)

၉။ ဤအသိတို့တွင် နောက်ဆုံးအသိက အနုလောမဉာဏ်။

၁၀။ နောက်ဆုံးအသိ ပြတ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မှတ်သိစိတ်နှင့်တကွ သင်္ခါရခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ကျရောက်သွားသော ဇော်တြဘူဉာဏ်။ (ပုထုဇဉ်အနွယ်ကိုဖြတ်သော ဉာဏ်။)

၁၁။ သင်္ခါရခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသဘောတွင် သက်ဝင်၍ တည်နေတာက မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်။

(ဤဉာဏ်နှစ်ပါးတွင် မဂ်ဉာဏ်က ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။ သစ္စာလေးပါးကို စင်ကြယ်စွာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်မှု။)

၁၂။ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံ၊ ချုပ်ငြိမ်းပုံများကို ပြန်လည် ၍ဆင်ခြင်မိတာက ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်။

၁၃။ အမှတ်ကောင်းမြဲကောင်းပြန်လျှင် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်ရောက်နေတာက ဖလသမာပတ်ဖိုလ်ဉာဏ်။

'ဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်များပြီး၏။'

တရားအားထုတ်ခိုက်

ဉာဏ်စဉ်အရှောက်ဖြစ်ပေါ်ပုံ

-ဝိပဿနာအဟုန်ကြောင့် နည်းနည်းဖြစ်စေ၊ များများဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

စေ အရောင်အလင်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တတ်၏။

–မှတ်ရသော အာရုံနှင့်ရှုမှတ်မှုတွင် အားရကျေနပ် နှစ်သိမ့်မှု မကြာခဏဖြစ်၍ ပီတိလည်း လွန်လွန်ကဲကဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ပီတိအစွမ်းကြောင့် ကြက်သီးထခြင်း၊ မျက်ရည်စီးကျခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတုန်ကနဲ့သိမ့်ကနဲ့ လှုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ထဲ၌ ဖျိုးဖျိုးဖျဉ်းဖျဉ်း စိမ့်စိမ့်၊ တသိမ့်သိမ့်နှင့်လည်း ဖြစ်နေတတ်၏။

–တစ်ချို့မှာ ပုခက်ထဲ စီးနေရသလို ကိုယ်ရောစိတ်ရော တငြိမ့်ငြိမ့်လည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ ဤသို့ ဖြစ်နေကိုပင် မူးသည်၊ ယိမ်းနေသည်ဟူ၍ ထင်မှတ်တတ်ပါသည်။

–ကြောင့်ကြပူပန်မှုကင်းလျှက် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးမှုလည်း ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဤပဿဒ္ဓိ၏ အဟုန်ကြောင့် ထိုင်နေစဉ် ငြိမ်းချမ်းသာလျှက် အလွန်နေရထိုင်ရ ကောင်းတတ်ပါသည်။

–ထို့အပြင် ထက်သန်စွာဖြစ်ပေါ်သော လဟုတာ၏ စွမ်းအားကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါနှစ်ပါးလုံး လျှင်မြန်ပေါ့ပါးစွာ ရှိတတ်၏။ အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်း၍ ကြာရှည်စွာ ထိုင်၊လျှောင်း၊ရပ်သော်လည်း အမှတ်မပျက်ပဲ ကောင်းမြဲကောင်းနေ၏။ ညောင်းညာခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နာခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်းကင်းပြီး စိတ်၏သဘောလည်း ဖြောင့်မှန်၍ မကောင်းမှုတို့မှ ရှောင်ကျဉ်လိုလား၏။

–ထက်သန်သော သဒ္ဓါ၏အစွမ်းကြောင့် စိတ်သည် အထူးကြည်လင်နေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ မှတ်စရာအာရုံမရှိပဲ အလွန်ကြည်သော

http://www.dhammadownload.com

စိတ်တစ်ခုတည်းသာ ကြာရှည်စွာ ဖြစ်နေတတ်၏။

-မြတ်စွာဘုရားသည် အလုံးစုံကို သိတယ်ဆိုတာ မှန်ပါပေသည်၊ တရားတော်တွေကလည်း မှန်ပါပေသည်၊ စသည်ဖြင့် ဘုရား၊ တရား၊သံဃာ ဆရာသမားတို့အပေါ် ကြည်ညိုခြင်း၊ရိုသေခြင်း လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ်၏။

-ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးမျှသာ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ တရားမျှသာ ရှိတယ်ဆိုတာ မှန်ပါပေသည်၊ စသည်ဖြင့် တရားအပေါ် ကြည်ညို မှုယုံကြည်မှု ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်မှုများလည်း မြဲမြံစွာဖြစ်တတ်ပါသည်။

-ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ ဆင်ခြင်လျှက်လည်း ရှိတတ်၏။ ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ သဘောတို့ကို ကွက်ကွက်ကွင်း ကွင်း ရှင်းလင်းစွာ သဘောကျသွားတတ်သည်။ ဒီလိုရှုမှတ်ရင်းနဲ့ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ သဘောများကိုဆင်ခြင်၍ အားရသောအခါ၌ ပေါ် လာသမျှကို မဆင်ခြင်တော့ပဲ မှတ်ရုံသာမပြတ်ဆက် ၍မှတ်နေ တတ်သည်။

-ထိုအခါမျိုး၌ သဒ္ဓါ၊သတိ၊ဝီရိယ သမာဓိ၊ပညာဟူသော ဣန္ဒြေ(၅)ပါးတို့ မယုတ်မလွန် ညီညွတ်ဆဲခဏမှာပင် မှတ်စိတ်ကို မြှင့် တင်လိုက်သကဲ့သို့ အလွန်သွက်လက်လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ် ၏။ မှတ်စရာအာရုံများလည်း အလွန်လျှင်လျှင်မြန်မြန် ထင်ပေါ် လာကုန်၏။

-တစ်ကြိမ်ရှုခိုက်မှာပင် ဖောင်းကြွရွေ့လျားမှု ဖောင်းမှု

http://www.dhammadownload.com

အဆင့်ဆင့်များစွာ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားတတ်၏။ ပိန်မှုလည်း ထို့နည်းတူစွာ အဆင့်ဆင့် ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။

-သို့သော်လည်း မည်သည့်မဂ်ဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်အောင် ပါရမီရင့်မရင့်ကို ပြည့်စုံစွာ အားမထုတ်ပဲနှင့် မသိနိုင်ချေ။ ယခု အားထုတ်မှုသည် မရင့်သေးသော ပါရမီဉာဏ်ကိုလည်း ရင့်သန်အား ပြည့်စေနိုင်သည်။

တရားမှတ်ရာ သိစရာများ

-ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အာရုံတို့ကို မလွတ်ရအောင် လျှင်မြန်စွာ မှတ်နိုင်ခြင်းသည် "သတိတရား"။

-ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အာရုံတို့ကို လျှပ်မြန်စွာမှတ်လျှက် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိခြင်းသည် "ဉာဏ်တရား"။

-ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်ရသော အလင်းရောင်သည်"ဩဘာသတရား"။

-ဖျိုးဖျိုးဖျင်းဖျင်း စိမ့်စိမ့်ငြိမ့်ငြိမ့် အတွေ့ထူးများနှင့် မှတ်သိတဲ့အာရုံမှာ အားရနှစ်သိမ့်ခြင်း "ပီတိတရား"။

-ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ၌ ကြောင့်ကြစိုက်လျှက် တက်ကျပျံ့လွင့်ခြင်းစသော ပူပန်မှုအလုံးစုံကင်း၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးခြင်း"ပဿဒ္ဓိတရား"။

-စိတ်ထဲက အလွန်အမင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ၊ ကိုယ်ထဲက

http://www.dhammadownload.com

အလွန်အမင်း ကောင်းခြင်းဖြစ်နေတာက "သုခတရား"။

–ရှုမှတ်သောစိတ်၏ အလွန်ကြည်လင်ခြင်းနှင့် ဘုရား၊တရား၊ သံဃာ ဆရာသမားများအပေါ်၌ ကြည်ညိုခြင်း "သဒ္ဓါတရား"။

–အလွန်လည်း ကြောင့်ကြမစိုက်၊ ပျင်းရိလျော့ရဲခြင်းလည်း မရှိ မဆုတ်မနစ် မယုတ်မလွန် ညီမျှစွာအားထုတ်မှု "ဝီရိယတရား"။

–ရှုမှတ်သင့်သော ပစ္စုပ္ပန်အာရုံကို တည့်တည့်မတ်မတ် ရှိစေရန်နဲ့ အဖြစ်အပျက်စသည်တို့ကို ရှင်းလင်းစွာသိရန် အထူး ကြောင့်ကြမစိုက်ရတော့ပဲ သူ့အလိုလို အချိုးကျကျဖြင့် ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်မိ၍ ရှင်းလင်းစွာသိခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊မုန်းခြင်းကင်းလျှက် အညီအမျှ နှလုံးသွင်းရှုမှတ်နိုင်ခြင်း "ဥပေက္ခာတရား"။

သောတာပန်၏ယောဂ၅ပါး

၁။ ရုပ်နာမ်အစု ငါကောင်ဟု ယုံမှားမှုမရှိပါ။ (ဒိဋ္ဌိကင်းသည်။)

၂။ ဘုရား၊တရား၊သံဃာအား ယုံမှားမှုမရှိပါ။ (ဝိစိကိစ္ဆာ ကင်းသည်။)

၃။ သစ္စာမမြင် မဂ္ဂင်မပါ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ချမ်းသာမြဲသည် မယုံကြည်ကုန်ပြီ။ (သီလဗ္ဗတပရာမာသကင်းသည်။)

၄။ ဣဿာခေါ်ဆို မနာလို ဖြစ်ကိုမဖြစ်လာ။ (ဣဿာကင်းသည်။)

၅။ သူများကိုယ်လို ကောင်းမည်ကို ဝန်တိုမရှိပါ။ (မစ္ဆရိယ ကင်းသည်။)

http://www.dhammadownload.com

ဒိ-ဝိ-သိ-ဣ မဇ္ဈရိ မရှိမြတ်သောတာ။

"ဓမ္မာဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏ ဝုဏ်အင်္ဂါ(၄)ပါး။"

၁။ ဗုဒ္ဓစွမ်းရည် တွေ့မြင်ပြီး ယုံကြည်မြဲလှစွာ။(မှန်တစ်ခု)

၂။ ဓမ္မစွမ်းရည် တွေ့မြင်ပြီး ယုံကြည်မြဲလှစွာ။(မှန်တစ်ခု)

၃။ သံဃစွမ်းရည် တွေ့မြင်ပြီး ယုံကြည်မြဲလှစွာ။(မှန်တစ်ခု)

၄။ အရိယကန္တ ငါးသီလ လုံးဝပြည့်စုံရာ။(မှန်တစ်ခု)

၅။ မြတ်သောတာပန် တရားမှန် လေးတန်စုံလင်ရာ။

၆။ ကိုယ်ဉာဏ်အဆင့် ကိုယ်တိုင်ချင့် အသင့်ဆုံးဖြတ်ရာ။

(မဟာစည်ဆရာတော်၏ ဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဉာဏ်စဉ်တရားတော်မှ)

"ပျက်မှောက်သိအပ်သောနိဗ္ဗာန်မှာ လက္ခဏာ၊ရသ၊ပစ္စုပဋ္ဌာန်။"

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ပြတ်လျှက်ငြိမ်းသည်။ (သန္တိလက္ခဏံနိဗ္ဗာနံ)

ရွေ့လျောသေခြင်း ကင်းရှင်းပေသည်။ (အစ္စုတိရသံ)

သင်္ခါရနိမိတ် ကင်းဆိတ်ထင်သည်။ (အနိမိတ္တပစ္စုပဋ္ဌာနံ)

နိဗ္ဗာန- ရောက်ကာသိမြင်သည်။

ဝိမုတ္တိသေးအာရသာ

ခန္ဓာ၏ဝဋ္ဋရားက အသေရှာတာ၊ ဉာဏ်၏ဝဋ္ဋရားက အသေ ရှောင်တာ၊ ဒါကြောင့် ရှေးပညာရှိတို့က ခန္ဓာနှင့်မဆပ်ဘဲ တရား

http://www.dhammadownload.com

နှင့်ရှာဆပ်ဖို့ မှာကြားဆုံးမတော်မူခဲ့တယ်။

သေးမင်းမမြင်နိုင်တဲ့ နေထိုင်နည်းက ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက် သိမြင်အောင် ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့နည်းပဲ။ ဝိပဿနာရှုမှတ်၍ ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်ကို တစ်ခဏတာမျှ မြင်သိသွားချေလျှင် ဒိဌဝလူဖြစ်ရ ကျိုးနပ်လေပြီ။ နောက်ဘဝ၌လည်း ဆုတ်နစ်ခြင်းမရှိ။

မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စား မအိုမနာမသေတဲ့ ဝိမုတ္တိ ဆေးအရသာ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ပါသကား။ လုပ်ရမည့်အလုပ်က မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို စူးစိုက်ကြည့်နေပါ။ ဖောင်းကြွတာလား၊ ပိန်ကျသွားတာ လားကို ထင်ရှားစွာတွေ့ရ ပါလိမ့်မည်။

"သတိမကွာ ပညာမကင်း အချင်းခပ်သိမ်း လုံလပြုလေ။"

သတိဟူသည်ကား အလွယ်မဟုတ်ဘူး၊ ကျေးဇူးကြီးလေစွ။ သတိဆိုတာ ပိုတာမရှိ၊ လိုတာပဲရှိတယ်။ သတိများများထားလေ ကောင်းလေပဲ။

ဖလသမာပတ် ဝင်စားပုံ

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝိပဿနာရှုလျှင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မှစ၍ ဖြစ်ပေါ်ပြီသည်။

ဖလသမာပတ်ကို ပုထုဇဉ်တို့ မရဖူးသေးသောကြောင့် မဝင် စားနိုင်ပါ။ အလုံးစုံသော အရိယာတို့သည် ရရှိပြီးဖြစ်၍ ဝင်စားနိုင် ကုန်၏။ ရခဲ့ဖူးသောအောက်ဖိုလ်နှင့် မရရှိသေးသော အထက်ဖိုလ်

http://www.dhammadownload.com

တို့က မဝင်စားကြကုန်။ ဤတွင် သမာဓိသိက္ခာနှင့် အပြည့်အစုံ ပြည့်ပြီးသော အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သာလျှင် ဖိုလ်ကိုဝင်စားနိုင်ပါ၏။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်တို့သည်ကား သမာဓိသိက္ခာအရာ၌ အပြည့်အစုံ မပြုကျင့်ရသေးသောကြောင့် မဝင်စားနိုင်ကုန် ဟူ၍ဆိုသော ကေစိဝါဒကို ထုတ်ပြပြီးလျှင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ဤသို့ ရှင်းလင်းဆုံးဖြတ်လေ၏။

ပုထုဇဉ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း မိမိရပြီးသော လောကီသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်သေး၏။ အရိယာမှာ မိမိရရှိပြီးသောဖိုလ်ကို မဝင်စားနိုင်ရန် အကြောင်းမရှိချေ။

အနေ္တသမာဓိကို ဝင်စားခိုက်၌သာ မိုးကြိုးပစ်သံကို မကြားနိုင်ကောင်းချေ။ တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် လှုပ်ရှားပျက်ပြယ်ခြင်းမရှိသော သမာဓိပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုအချက်ကို ရဟန်းတို့က မယုံကြည်သောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားကုန်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အောက်ပါအတိုင်း ဆုံးဖြတ်တော်မူပေသည်။

"မစင်ကြယ်သောဖိုလ် သမာဓိလည်းရှိကြောင်း။"

အတ္တေသော ဘိက္ခဝေ သမာဓိသောစ ခေါ် အပရိသုဒ္ဓေါ။

ရဟန်းတို့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ဝင်စားအပ်သော ထိုအနေ္တသမာဓိတည်ကား ဟုတ်ပေ၏။ သို့သော်လည်း ထိုသမာဓိသည်ကား အပြည့်အစုံ ကောင်းစွာမစင်ကြယ်ပေ။ အနေ္တသမာဓိကတစ်လှည့် သာမန်စိတ်ကတစ်လှည့် ရောနှောလျက်ရှိသောကြောင့် ဆင်အော်သံ

http://www.dhammadownload.com

ကို ကြားရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ရှင်မောဂ္ဂလာန် မထေရ်မြတ်သည် ရဟန်းပြု၍ ၇-ရက်မြောက်တွင် ရဟန္တာဖြစ်တော်မူ၏။ ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးစကာလ၌ သမာပတ်တို့ကို ဝသီဖော်(၅)ပါးဖြင့် မနိုင်နင်းသေး မီ စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်စား၏။ ထိုဈာန်မှထခိုက်၌ ဆင်အော်သံကို ကြားရ၏။ ဤသို့ ဈာန်မှထခိုက်၌ ကြားသည်ကိုပင် သမာပတ်ဝင် စားနေဆဲ၌ ကြားရသည်ဟု ထင်မှတ်တော်မူကြောင်းကို ဝိနည်း အဋ္ဌကထာ၌ ဖွင့်ပြတော်မူထား၏။

ဖိုလ်ဝင်စားခြင်း၏အကျိုး

လောက၌ မင်းတို့က မင်းစည်းစိမ်၊ နတ်များက နတ်စည်း စိမ်တို့ကို ခံစားကြသကဲ့သို့ အရိယာတို့သည်လည်း မိမိတို့၏ ကိုယ် ပိုင်ဖြစ်သော ဖိုလ်ချမ်းသာ၊နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟူသော လောကုတ္တရာ ချမ်းသာကို မျက်မှောက်၌ပင် ခံစားခြင်းအကျိုးငှာ ဤမျှသော ကာလအတွင်း၌ ဖိုလ်စိတ်ကိုသာ ဖြစ်စေလျက်နေမည်ဟု ရှေ့အဖို့က ပင် ပိုင်းခြားအဓိဋ္ဌာန်၍ အလိုရှိတိုင်းသောခဏ၌ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားကုန်၏။ ဖိုလ်ဝင်စားခိုက်၌ ဖြစ်စဉ်ပျက်စဉ်နှင့် မတည်တံ့သော သင်္ခါရဒုက္ခဟူသမျှမှ ကင်းဆိတ်ရာသို့ရောက်လျက် ငြိမ်းချမ်းစွာနေ ခြင်း အကျိုးရှိ၏။

ထို့အပြင် မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးခါစပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဖိုလ်သို့ အကြိမ်ကြိမ်ရောက်ခြင်း၊ ဖိုလ်၌ ကြာမြင့်စွာတည်ခြင်းတို့ဖြင့် ဆရာ

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ဦးနာဝိက

သမားနှင့် သီတင်းသုံးဖော်တို့အား စိတ်ချရစေခြင်းအကျိုးလည်း ရှိပေသည်။

❖ ❖ ❖

"ကိုယ်နှင့်အသက် မငဲ့ကွက်

ရက်စက်နိုင်ရမည်။

လမ်းဆုံးမရောက် လက်မပြောက်

တောက်လျှောက်မွှားရမည်။"

၄။ အတုယူဖွယ်ရာ
သာဓကဝတ္ထုတော်များ။

အပါယ်ဘုံကိုလား သုဂတိဘုံကိုလား

ယနေ့ သေသွားလျှင် အပါယ်ဘုံလားမလား၊ သုဂတိဘုံ လားမလားဆိုတာ မသိချင်ဘူးလား။ သိချင်ရင် သိနိုင်တဲ့အထောက် အထားတွေ ပြောပြမယ်။

တောလိုက်မုဆိုးတစ်ယောက်ဟာ အနှစ်(၅၀)တိုင်တိုင် မု ဆိုးအလုပ်နှင့် သူတစ်ပါးအသက်တွေ များစွာသတ်ဖြတ်ခဲ့တယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ သံဝေဂရသဖြင့်ကိုရင်ဝတ်ပြီး တရားကို ကြိုးကြိုးစား စားအားထုတ်ရာ အနာဂါမ်အထိ ဖြစ်သွားတယ်။ "မာလကတိဿ" လို့ အမည်တွင်ထားတယ်။ ဝိပဿနာတရားသာ အားမထုတ်မိလျှင် ငရဲဘုံမှာခံရဖို့ သေချာတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သေခါနီးမှာ မရဏာသန္တာန်ဇော စောကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်လားရောက်ရမယ့် ဘုံဌာနရဲ့ ဂတိ

http://www.dhammadownload.com

နိမိတ်ကို မြင်တွေ့ရလေ့ရှိတယ်။ သောဏထေရ်၏ ခမည်းတော်သည် မုဆိုးအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးခဲ့သည်။ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်လာတဲ့အခါ သားရဟန်းထံမှာ ရဟန်းဝတ်ပြီး သေခါနီးချိန်မှာ ငရဲနိမိတ်ထင်လာတယ်။ မျက်လုံးပြူး၊ မျက်ဆံပြူးဖြစ်လာပြီး လက်ကြီးတကားကားနှင့် "ဟဲ့သား မောင်းဟဲ့၊ ကြောက်စရာကြီးဟဲ့"ဟု အော်နေတယ်။ သားရဟန္တာက ဖခမည်းတော် ဒီအတိုင်းသေသွားလျှင် ငရဲသွားရမှာသေချာ၍ ဒီအတိုင်း ဥပေက္ခာပြုလိုက်လျှင် မသင့်တော်သဖြင့် ကိုရင်လေးတွေခေါ်ပြီး စေတီတော်ကို ပန်းမျိုးစုံနှင့် ရင်ပြင်မှာအပြည့် ပူဇော်ထားပြီး ခမည်းတော်ကို ညောင်းစောင်းနှင့်တကွ ရင်ပြင်ပေါ်ပင့်ဆောင်လာတယ်။ သားရဟန္တာက "ခမည်းတော်ဘုရား ခမည်းတော်အတွက် ပန်းတွေပူဇော်ထားပါတယ်၊ ခမည်းတော် ကြည်ညိုပါဘုရား"လို့ သတိပေးနှိုးဆော်လိုက်တော့မှ ခမည်းတော် သတိဝင်၍ မျက်နှာကြည်လင် ရွှင်လန်းလာပြီး မကြာခင်မှာပဲ မရဏာသန္တာန်ဇော စောကျခါနီးမှာ ကောင်းတဲ့နိမိတ် ထင်လာပြန်တယ်။ လက်ယာဘက်လက်ကို ဆန့်တန်းပြီး "သားရေ ဖယ်တော့၊ သားရဲ့မိထွေးတွေ လာခေါ်နေပြီး"တု ပြောပါတယ်။ ခမည်းတော်ကို နတ်သမီးတွေ လာခေါ်နေပြီးဆိုတာ သိရ၍ သားရဟန္တာမထေရ်ဟာ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် သေခါနီး မရဏာသန္တာန်ဇော စောတဲ့အချိန်မှာ လူနာ၏မျက်နှာထားနဲ့ လက်အမူအရာကိုကြည့်ပြီး သေတဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com

အပါယ်ဘုံသွားမလား၊ သုဂတိဘုံ ရောက်မလားဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။

ထို့ကြောင့် အိုနာသေဘေး တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်အား ထုတ်ထားတဲ့ တရားမှသာလျှင် အားကိုးရသည်။ ကောင်းတဲ့နိမိတ် ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

ဗုဒ္ဓါပါဠိမှားမှ သက်ရှည်ရ

တစ်ချိန်က အရှင်မဟာကဿပနှင့် အရှင်မဟာမောဂ္ဂ လာန်တို့မှာ ရောဂါဝေဒနာ အပြင်းအထန်ဖြစ်ပေါ်သည်။ မြတ်စွာဘု ရားသည်လည်း ရောဂါအပြင်းအထန် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသည်။ ဗောဇ္ဈင် တရားကို နာကြားပြီးနောက် ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းကြတယ် လို့ သံယုတ်ပါဠိတော်မှ ပြဆိုထားပါသည်။

ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရားသည် (၄၅)ဝါမြောက် နောက်ဆုံး ဝါ ဝေသာလီမြို့ ဝေဠုဝရွာမှာ သီတင်းသုံးတော်မူသည်။ ပရိနိဗ္ဗာန် စံရလောက်အောင် အလွန်ပြင်းထန်သော ဝေဒနာပေါ်လာပါသည်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားက ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူရန် အချိန်မကျသေး တဲ့အတွက် အဲဒီရောဂါဝေဒနာကို ဝိပဿနာဘာဝနာဖြင့် အေးငြိမ်း စေပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အဲဒီဝေဒနာဟာ လုံးဝပျောက်ငြိမ်းသွားတယ် လို့ ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် အမိန့်ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဋ္ဌကထာမှာတော့ မြတ်စွာဘုရား ဘုရားဖြစ်မည့်ညက ဝိပဿနာဘာဝနာကို အကျယ် တဝင့် ရှုပွားစေခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဝေဒနာပျောက်တယ်လို့

http://www.dhammadownload.com

ထပ်ဆင့်ပြီး ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ယခုကာလမှာ ဝိပဿနာရှုတဲ့သူအချို့မှာ ဝိပဿနာရှုမှတ်နေရင်း အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ ရောဂါပျောက်သွားကြတာတွေ တော်တော်များများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ အရှင်မဟာကဿပ ဗောဇ္ဈင်တရား နားကြားရ၍ ရောဂါပျောက်တာမျိုး၊ မြတ်စွာဘုရား ဝိပဿနာရှုလို့ ရောဂါပျောက်ကင်းတာမျိုး ယူဆရပါသည်။

ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါး ပွားနေနိုင်သောသူသည် အသက်လည်းရှည်၊ ရောဂါလည်းကင်း၏။ အခါတစ်ပါးမှာ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်အာနန္ဒာကို ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါး ပွားနေနိုင်လို့ရှိရင် အသက်(၈၀)နေရသော်လည်း တစ်ရာကျော်အောင် တာရှည်နေရပါတယ်လို့ ဘုရားကသုံးကြိမ်တိုင်အောင် မိန့်တော်မူပါသည်။ အရှင်အာနန္ဒာ၏နှလုံးကို မာရ်နတ်ထုံးထားလို့ ဘာမှပြန်မလျှောက်နိုင်ချေ။

ထို့ကြောင့် ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါး ပွားနေနိုင်သူသည် ရောဂါလည်းကင်း အသက်လည်း ရှည်ရှည်ဆက်လက်နေနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါသည်။

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး သံဝေဂရပုံ

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးသည် သေခါနီးမှ ဝိပဿနာတရားတော်ကို နာကြားရ၍ ငိုကြွေးခဲ့ရသည်။ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးသည် ဇေတဝန်ကျောင်းကြီးဆောက်ပြီး (၂၄)နှစ်ကြာအောင် မြတ်စွာဘုရား

http://www.dhammadownload.com

ကို လုပ်ကြွေးပြုခဲ့ခြင်းမှာ ဝိပဿနာတရား တစ်ခါမှမနားကြားခဲ့၍ ယခု သေခါနီးချိန်ရောက်မှ အရှင်သာရိပုတ္တရာဟောလိုက်သော ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ဓာတ်၊သစ္စာတရား နားကြားလိုက်တော့အခါ သူဌေးကြီး ငိုကြွေးလေတော့သည်။ အရှင်အာနန္ဒာက "သူဌေးကြီးသေရမှာ ကြောက်လို့ ငိုတာလား"မေးရာ သူဌေးကြီးက "သေမှာကြောက် လို့ ငိုတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုတန်ဖိုးရှိတဲ့တရားတွေ သေခါနီးမှ နားကြား ရသည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားခြေတော်ရင်း ကပ်နေရလျက် နှင့် ဒီလိုတရားတော် မနားကြားရတဲ့အတွက်ကြောင့် ငိုကြွေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်"ဟု ဖြေကြားသည်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့တရားတော်တွေကို မနားကြားရဘူးဆိုလျှင် မည်သူ့အပြစ်ဖြစ်မည်ကို စဉ်းစားကြည့်နိုင် သည်။ သူဌေးကြီးကိုယ်တိုင်က မနာချင်သည့်အတွက်ကြောင့် မြတ် စွာဘုရားက ဝိပဿနာတရားမျိုး မဟောခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿ နာတရားဟောလျှင် ငိုက်လျှင်ငိုက်သွားနိုင်သည်။ ဒါန၊သီလနှင့် မွေ့ လျော်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဒါနကထာ၊ သီလကထာနှင့်ဆိုင်သော တရားများသာလျှင် ဟောကြားတော်မူသည်။

ယခုအချိန် အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး လူ့မဟာမျက်မြှုစိုက် ချိန် ဆေးခါးကြီးတိုက်သကဲ့သို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် သူဌေးကြီး သေခါနီးကျမှ ကြိုက်ကြိုက်၊မကြိုက်ကြိုက် နားချင်လည်းနား၊ မနား ချင်လည်းနား ဆိုသည့်အတိုင်း ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာတရား ကို ဟောလေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးကဲ့သို့ မဖြစ်ရအောင် ယခု ဝိပဿနာတရားကို နာရသည်၊ အားလည်းအားထုတ်ရသည်။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖို့ စိတ်ကိုတက်ကြွစေအပ်၏။

အရှင်မဟာသီဝထေရ်

သာသနာတော် နှစ်သုံးရာကျော်လေးရာအတွင်း သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ အလွန်ထင်ရှားသည့် မထေရ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်သည်။ ပိဋကတ်သုံးပုံ အာဂုံဆောင်ပြီး စာပေပို့ချနေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်းပေးသည်။ အရှင်မဟာသီဝထံ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပြီး တရားအားထုတ်၍ ရဟန္တာဖြစ်သွားကြသည့် တပည့်များမှာ (၃၀၀၀၀)ကျော်ရှိပါသည်။ ထိုတပည့်များထဲမှ ရဟန္တာတစ်ပါးကလာပြီး သတိပေးလိုက်သည့်အခါ အရှင်မဟာသီဝမထေရ်ကြီးသည် သတိသံဝေဂတရားများရပြီး ဓိဓိ နေရာကျောင်းတိုက်မှ တရားအားထုတ်ရန် တိတ်တဆိတ်ထွက်ခွာလာခဲ့သည်။ ရွာငယ်တစ်ခုအနီး တောင်ချိုင့်အရပ်မှာ တရားအားထုတ်သီတင်းသုံးတော်မူသည်။

အရှင်မဟာသီဝ နှလုံးသွင်းပုံမှာ သူကဲ့သို့ကျမ်းဂန်တတ်ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ တရားအားထုတ်လျှင် (၂)ရက်၊(၃)ရက်နှင့် ရဟန္တာဖြစ်မည်ဟု ခံယူထားလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းမှထွက်ခွာလာတာ မည်သည့်တပည့်ကိုမှ မပြောပြခဲ့ပါ။ သို့သော် တကယ်လက်တွေ့အားထုတ်သည့်အခါ သူထင်သည့်အတိုင်းမဟုတ်ပါ။ (၃)ရက်ကြာ

http://www.dhammadownload.com

လို့ ဘာမှမဖြစ်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် တစ်ဝါတွင်းလုံး ဆက်အားထုတ်ပြီး ဝါကျွတ်သည့်တိုင်အောင် ဘာမှမဖြစ်သေးပဲ ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် စဉ်းစားပုံမှာ "ငါ့သီတင်းသုံးဖော်တွေကတော့ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ပဝါရဏာပြုကြတယ်၊ ငါ့မှာတော့ ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး"ဟု မထေရ်ကြီးမှာ အလွန်ဝမ်းနည်းစွာဖြင့် မျက်ရည်တွေကျလာသည်။

ထို့ကြောင့် မထေရ်ကြီးသည် ထိုအချိန်မှစ၍ လှဲလျောင်းခြင်းကို မပြုတော့ပဲ ထိုင်၊ ရပ်၊ စင်္ကြံလျှောက် ဣရိယာပုဒ်သုံးမျိုးနှင့် အပျင်းအထန် တရားအားထုတ်နေပြန်သည်။ သို့ပေမယ့် (၂၉)နှစ်ပတ်လုံး ဘာမှမဖြစ်ခဲ့သေးပါ။ ပဝါရဏာပြုသည့် အချိန်တိုင်းအချိန်တိုင်းတွင် မထေရ်ကြီးမှာ မျက်ရည်ကျခဲ့ရပါသည်။ အနှစ်(၃၀)မြောက် ပဝါရဏာပြုခါနီးတိုင်အောင် တရားထူးမရသေး၍ ဤကဲ့သို့စဉ်းစားမိသည်။ "ဪ ငါ့မှာသုံးရက်လောက်နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်မယ်လို့ အထင်ကြီးမှုနှင့် တရားအားထုတ်လာတာ အနှစ်(၃၀)ကြာလို့တောင် ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး၊ ငါဟာ ယခုဘဝမှာ မဂ်ဖိုလ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်နိုင်"ဟု စဉ်းစားမိလေသည်။ ထို့ကြောင့် မထေရ်ကြီးသည် ရဟန္တာအဖြစ်နှင့် ပဝါရဏာပြုရမှာ မဟုတ်တော့ဘူးဟု စဉ်းစားမိသောအခါ အလွန်ဝမ်းနည်းလာပြီး စိတ်မထိန်းသိမ်းထားနိုင်အောင်ပင် မျက်ရည်တွေ ကျလာပါတော့သည်။

ထိုဝမ်းနည်းမျက်ရည်ကျနေချိန်တွင် အနီးပါးက ငိုသံကြားသံနှင့် "ဟဲ့ ဒီမှာလာပြီးငိုနေတာ ဘယ်သူလဲ"ဟု မထေရ်ကြီးက

http://www.dhammadownload.com

မေးလိုက်သည်။ "တပည့်တော်နတ်သမီးပါဘုရား၊ အရှင်ဘုရားကြီး ငိုနေတာတွေ့ရတော့ တပည့်တော်လည်း လိုက်ငိုတာ၊ မင်္ဂလာရှိနိုင် တယ်ထင်လို့ ငိုကြည့်မိပါတယ်ဘုရား"ဟု နတ်သမီးက ပြန်လျှောက် ပါသည်။ ထိုအခါ မထေရ်ကြီးက သတိပြန်ရလာ၍ ဝမ်းနည်းသည့် စိတ်တွေပယ်ဖျောက်ပြီး မိမိ၏သီလကို ဆင်ခြင်စစ်ဆေးကြည့်တော် မူသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြည့်လိုက်သောအခါ ရဟန်းဖြစ်သည့်အချိန်မှ စ၍ တစ်သက်လုံး လုံးဝအပြစ်ကင်းစင်ပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာ နေသည်ကို တွေ့ရသည့်အတွက် ဝမ်းသာသည့်ပီတိသောမနဿတွေ ကို "ဝမ်းမြောက်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်လိုက် သည့်အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အစဉ်အတိုင်းတက်လာပြီး တစ်ခဏ ချင်း အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတော်မူသည်။

ဤဝတ္ထုထဲမှာ တရားမပြည့်စုံတဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်း နည်းမှုတွေဟာ နိရာမိသဒုက္ခတွေပဲ၊ သီလစင်ကြယ်တာကိုတွေ့လို့ ဝမ်းသာမှုကိုရှုမှတ်ရင်း စိတ်ချမ်းသာမှုတွေဟာ နိရာမိသသုခဟု မှတ် ရမည်။ ထို့နောက် မထေရ်ကြီးမှာ ဤမျှကြာရှည်အောင် အားထုတ် ရတာတော့ ဗဟုသုတများသလောက် နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ရှုနေရသည့် အတွက်ဟု ယူဆစရာအကြောင်းရှိသည်။

တစ်ချို့ စာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားအားထုတ်သည့်အခါ စာတွေခံနေလို့ တရားမတက်နိုင်ပဲ ကြာတတ်တယ်လို့ ပြောတတ် ကြတယ်။ ထိုသို့မှာ မပြောသင့်တဲ့စကားပါဟု စာကတော့ တရား

http://www.dhammadownload.com

မတက်အောင် ခုခံနေသည်မရှိနိုင်ပါဟု ဘုရားလက်ထက်တော်က ပိဋကတ်သုံးပုံဆောင် အရှင်ပေါဋ္ဌိလမထေရ်ကြီးဟာ သာမဏေကလေးထံမှနည်းယူပြီး တရားအားထုတ်၍ ဘာမှမကြာပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားသည်။ ထိုသို့ ကြည့်ရှုလျှင် မိမိတတ်ထားသည့်စာက မခုခံနိုင်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါသည်။ တရားမတက်အောင် ခုခံနေသည်မှာ ဗဟုသုတရှိ၍ မာနကြီးခြင်း၊ တရားလုပ်ငန်းကို မယုံကြည်ခြင်း၊ ဆရာဖြစကားကို မရိုသေပဲ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုများနေခြင်း၊ တင်းတင်းရင်းရင်း အားမထုတ်ခြင်းတို့ကြောင့် သမာဓိဉာဏ်မဖြစ်နိုင်အောင် ခုခံနေသည်ဟု နားလည်ထားရပါသည်။ သတိထားဆင်ခြင်ရမည်။

သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရသိုသည့် ဝတ္ထုသာဓကများ

စိတ္တလတောင်၌ မထင်ရှားတဲ့ မထေရ်ကြီးတစ်ပါး သည်းခံပုံမှာ- မထေရ်ကြီးသည် မကျန်းမမာဖြစ်၍ ဝေဒနာပြင်းထန်လာသည့်အတွက် ငြီးတွားလျှက် ပြောင်လဲလူးဆန်နေသည်။ အဲဒီမထေရ်ကြီးကို ရဟန်းငယ်တစ်ပါးက မြင်သည့်အခါ သည်းခံခြင်းသည် မြင့်မြတ်ပါသည်ဟု လျှောက်တော်မူသည်။ မထေရ်ကြီးသည် သည်းခံ၍ အချိန်တန်ကြာသည့်အခါ နှလုံးသားကွဲသွား၍ ညောင်စောင်းပေါ်မှာ အူတွေ စုပုံနေပါတော့သည်။ မထေရ်ကြီးက "ငါ့ရှင် ဒီမျှလောက် သည်းခံခြင်းသည် သင့်မြတ်ပါသလော"ဟု မေးမြန်းရာ ရဟန်းငယ်က စကားမတုန့်ပြန်ပဲ ဆိတ်ဆိတ်နေပါသည်။ မထေရ်

http://www.dhammadownload.com

ကြီးသည် ဝိရိယနှင့်သမာဓိ အညီအမျှဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ရာ ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါး ရဟန္တာအဖြစ်သို့ နိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူပါသည်။

တိဿရဟန်းသည် သူ့ကိုသူဆုံးမပုံကို အတုယူဖွယ်ကောင်းလှ၏။ ခယ်မက အမွေခွဲထိမှာကြောက်လို့ ခိုးသား(၅၀၀)ကို ငှားထားပြီး သတ်ခိုင်း၏။ တိဿရဟန်းကိုဖမ်းမိ၍ သတ်မည်ဟုပြောရာ တိဿရဟန်းက "ဒီတစ်ညအတွင်းမှာ တရားပေးအားထုတ်ပါ" ဟု ခွင့်တောင်း၍မရသဖြင့် မိမိ၏ပေါင်နှစ်ချောင်းကို ရိုက်ချိုးလိုက်ပြီး ထပ်မံခွင့်တောင်းသည်။ ထွက်မပြေးရန် စိတ်ချရသဖြင့် ခိုးသား(၅၀၀)က ခွင့်ပေးလိုက်သည်။ ထိုအခါ ရဟန်းက သူ့ကိုသူဆုံးမပုံမှာ "တိဿ နင်ဒီဘဝကသေသွားရင် အပါယ်မလွတ်နိုင်ဘူး၊ ဝိရိယငွဲ မလျှော့လိုက်နဲ့၊ ဒီတစ်ညအတွင်းမှာ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်" ဟု နှလုံးသွင်းကာ တစ်ညလုံးတရားရှုမှတ်ရာ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိပြီး ခိုးသား(၅၀၀)၏လက်ချက်ဖြင့် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူသည်။

ထိုနောက် ကျားချီသွားတဲ့ ရဟန်းကလည်း ကျားကိုက်စားနေရင်းတောင်မှ သည်းခံရှုမှတ်ပြီး ရဟန္တာအထိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ တိဿရဟန်းတစ်ပါးလည်း ဝေဒနာပြင်းထန်လျှက် သတိသမ္မောဇ္ဈင် မေ့လျော့ပြီး ငြီးတွားသည့်အတွက် သီဟိုဠ်ဘုရင်လာတော့ ငြီးတွားအသံကိုကြား၍ "အော် ရဟန်းက သတိသမ္မောဇ္ဈင် မေ့နေပြီး"ဟု သိရ၍ ကျောင်းဆောင်

http://www.dhammadownload.com

ကိုမဝင်ပဲ ညောင်ပင်ဘက်သို့ လှည့်သွားသည်။ ရဟန်းငယ်တစ်ပါး က သိမြင်လိုက်၍ မိမိ၏ဆရာတော်ထံ သတိပေး၍ တိဿရဟန်း လည်း သတိရှိလာပြီး ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုမှတ်ပြီး မကြာခင်မှာ ပဲ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်သွားလေသည်။

ကိုယ့်တရားကို နှလုံးသွင်းနေရင် မဆာလောင်ပါ

အခါတပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ပဥ္စလရွာမှာ ပုဏ္ဏားကို အမှီပြုပြီး သီတင်းသုံးတော်မူပါတယ်။ ရွာသူအမျိုးသမီး(၅၀၀)ကို မြတ်စွာဘုရားတရားဟောကြားရလျှင် သောတာပန်ဖြစ်မည်တု မြတ် စွာဘုရားဉာဏ်တော်နှင့် သိတော်မူသည့်အတွက်ကြောင့် ပဥ္စလရွာကို ဆွမ်းခံပြန်သည်။ ပဥ္စလရွာဆိုသည်မှာ ငါးအိမ်စုဟု အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ကြောင့် ရွာဖြစ်စဉ် ငါးအိမ်ခန့်သာရှိ၍ မြတ်စွာဘုရား ဆွမ်းခံချိန်၌ အိမ်ခြေတစ်ထောင်ကျော်ခန့် ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

ရွာတံခါးဝစောင့်မာရ်နတ်က ရွာသားတွေ ဆွမ်းမလောင်း နိုင်အောင် ဘေးအန္တရာယ်ကပ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သည် ဆွမ်းခံတဲ့အခါ ဆွမ်းတစ်ဇွန်းမှမရပဲ ရွာထဲမှ လှည့်ပြန်လာ၏။ ထိုအခါ တံခါးဝစောင့်နတ်က လူတစ်ဦးအသွင်ဖန်ဆင်းပြီး မေး လျှောက်သည်။

"ရှင်ဂေါတမ ဆွမ်းမရတာ ဆာလောင်မှု ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ဘူး လား၊ ရောဂါလည်း မဖြစ်ဘူးလား"တု မေးရာ မြတ်စွာဘုရားက

http://www.dhammadownload.com

"ဟဲ့ မာရ်နတ်၊ အသင်ပဲ ဆွမ်းမလောင်းနိုင်အောင် လုပ်ထားတာပဲ မဟုတ်လား" ဟု မေးတော်မူရာ တံခါးဝစောင့်မာရ်နတ်က "ရှင်ဂေါတမ ဒိုတစ်ခါ ရွာထဲဆွမ်းပြန်ဆင်းပါ၊ ဆွမ်းရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်" ဟု လျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရားသည် အကယ်၍ ရွာထဲဆွမ်း ပြန်ဆင်းလျှင် မာရ်နတ်က ဘေးအန္တရာယ် ကပ်ထားသည့်အတွက် ရွာသူရွာသားတွေ လက်ခါးလက်ခုတ်တီးပြီး လှောင်ပြောင်ကဲ့ရဲ့ ခြင်း ခံရမည်ကို မြတ်စွာဘုရားသိတော်မူသည့်အတွက် မာရ်နတ် လျှောက်ထားချက်ကို ပယ်တော်မူသည်။

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သည် "ငါတို့ဘုရားတွေဟာ အာဘဿရာဆိုတဲ့ မဟာဗြဟ္မာကြီးတွေ ထက်၍မြတ်တဲ့ ပီတိတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတယ်၊ ဒါကြောင့် ဆွမ်းမစားပဲနှင့် ပီတိမျှတပြီး နေနိုင် တယ်"ဟု မိန့်တော်မူချိန်တွင် ရွာသူအမျိုးသမီး(၅၀၀)သည် နက္ခတ် ပွဲသဘင်သွားရန်အတွက် ချောင်း၌ရေချိုးပြီးပြန်လာ၍ မြတ်စွာဘုရား အနီးနားတွင် ထိုင်နေကြသည်။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် တံခါး ဝစောင့်မာရ်နတ်အား "အသင်မာရ်နတ်နှင့် စကားပြောရတာ ငါ့မှာ အချိန်မရှိဘူး၊ ရွာသူတွေကို တရားဟောရဦးမည်"ဟု ပြောကြားပြီး ရွာသူအမျိုးသမီး(၅၀၀)ဘက်ကိုလှည့်၍ ရပ်တော်မူလျှက်ပင် တရား ဟောလေသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ရွာသူအမျိုးသမီး (၅၀၀)ကို တရား ဟောကြားရန်အတွက် ဆွမ်းခံရခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ယခု ဆွမ်းမဘုန်း

http://www.dhammadownload.com

ရပဲနှင့် တရားဟောနေကြောင်း အစချီပြီး တရားတော် တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ် ဟောတော်မူရာ ရှာသူအမျိုးသမီးများသည် ဝမ်းမြောက်ဝမ်း သာနှင့် ပီတိတပြန့်ပြန့် ဖြစ်ပွားနေကြ၏။ တရားတော်အဆုံး၌ အမျိုး သမီး(၅၀၀)စလုံး သောတာပန်တည်သွားကြလေသည်။

ဝမ်းမြောက်တဲ့ပီတိ ဖြစ်နေရုံမျှနှင့် အစာမစားပဲ နေနိုင်တယ် ဆိုတာ လောကီဘက်မှာရော တရားဘက်မှာပါ ထင်ရှားပါတယ်။ တစ်ချို့လူတွေမှာ အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်ကိစ္စ၊ အကြံအစည် အောင်မြင်သွားတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနှင့် ထမင်းစားချင် စိတ်မရှိပဲ၊ မအိပ်ပဲ နေနိုင်တာတွေ ရှိကြပါတယ်။ တစ်ချို့ ကုသိုလ် ရေးနှင့်ပက်သက်ပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နေရ၍ ထမင်းတစ် နပ်နှစ်နပ်လောက် မစားပဲနေနိုင်တာ ရှိကြပါတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ သမာဓိအားကောင်း ပြီး ကိုယ့်တရားကို ရှုမှတ်နှလုံးသွင်းနေရင် တစ်ရက်၊နှစ်ရက်၊ သုံး ရက်ကြာအောင် မစားမသောက်ပဲ ကျင်ကြီး၊ကျင်ငယ် တံထွေးတောင် မစွန့်ပဲ တစ်ထိုင်တည်းနှင့် နေနိုင်တာ ရှိကြပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားမှာတော့ ဖလသမာပတ်ကိုဖြစ်စေ၊ နိရောဓသ မာပတ်ကိုဖြစ်စေ ဝင်စားနေရင် (၇)ရက်ပတ်လုံး နေနိုင်တော်မူသည်။ တစ်ရက်လောက်တော့ ဝိပဿနာရှုပြီး အများကြီးနေနိုင်ပါသည်။

အဲဒီဝိပဿနာပီတိ ဈာန်ပီတိ၊ ဖိုလ်ပီတိတွေနဲ့ နေနိုင်တာ တွေကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ပီတိပေက္ခာပီတိလျှင် အစာရှိကုန်၏။ ဘ

http://www.dhammadownload.com

ဝိသာမ–ဒီယနေ့အဖို့မှာ ဖြစ်ကြပါကုန်လိမ့်မည်လို့ မိန့်တော်မူသည်။

မာန်ချမှ မာန်ကြွလိမ့်မည်

သင်သည် တရားစခန်းသို့ ဝင်ရောက်အားထုတ်တော့မည် ဆိုပါလျှင် ရိပ်သာတံခါးဝသို့ ရောက်သည်နှင့် ပြင်ပလောကတွင် ငါသည် ရှင်ဘုရင်ကြီး၊ အမတ်ချုပ်ကြီး၊ စစ်သူကြီး၊ သူဌေးကြီး၊ အရာရှိကြီးတွေကို ခွာချထားလိုက်ပါ။ ငါသည် အခုအချိန်မှစ၍ သာမာန်လူ၊ ရဟန်း၊ သီလရှင် ယောဂီတစ်ယောက်ပါပဲဟူ၍ စိတ်ကို မာန်ချ၍ တရားဝင်လျှင် အလိုရှိအပ်သော ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အေးချမ်းသာယာမှုကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ– ပေါဋ္ဌိလမထေရ်ဆိုလျှင် ဘုရားရှင်လေးဆူပွင့်သည့် ပိဋကတ်သုံးပုံကို ဆောင်ထားနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ ထိုပညာမာန်တက်၍ ဂေါတမဘုရားရှင်လက်ထက်နှင့်ကြုံမှ ဂေါတမမြတ်ဗုဒ္ဓက "ပေါဋ္ဌိလ တုစ္ဆ တုစ္ဆ"ဟု (တုစ္ဆ–အချည်းအနှီး) ပြောဆိုခံရ၍ (စာပေတတ်မြောက်၍ ရွှတ်ချခြင်းမဟုတ်၊ တရားအားမထုတ်၍ ရွှတ်ချခြင်းဖြစ်သည်။) သတိသံဝေဂ ရရှိသဖြင့် တရားအားထုတ်ရန် ဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရာ ဘုရားရှင်က ကမ္မဋ္ဌာန်းမပေးပဲ တောကျောင်းသို့ညွှန်ရာ ရဟန္တာအပါး(၃၀) နေထိုင်သော တောကျောင်းတွင် အငယ်ဆုံးကိုရင်ကလေးထံ လွှဲအပ်လိုက်ရာ ကိုရင်ကလေးက ခိုင်းတာလုပ်မှ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးမယ်ဟု မာနကို

http://www.dhammadownload.com

ကျအောင်စောင့်ပြီးမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးခဲ့တယ်။ မာနကျ၍ သံဝေဂယူပြီး တရားအားထုတ်ရာ မကြာမီ ရဟန္တာထိပင် ဖြစ်သွားသည့်သာဓက လည်း ရှိခဲ့ပါသည်။

ငှင်းအပြင် ခေမာမိဘုရားလည်း သူ၏အလှမာနကြောင့် မာန်တက်နေသည်။ ဘုရားရှင်ရှေ့မှောက်သို့ ရောက်သောအခါ ဘုရားရှင်ကို ယက်ခပ်ပေးနေသော မိမိထက် အဆပေါင်းများစွာ ချောမောလှပသည့် မိန်းမငယ်ကိုကြည့်ပြီး ဤမိန်းမငယ်၏ အလှနှင့်ယှဉ်ပြီးလျှင် လောကမှာ ငါသာအလှဆုံးဟု ထင်ထားသမျှ မှားပြီးဟု မာနအလျှော ကျသွားလာ၏။ ထိုမိန်းမငယ်ကို ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းမှာပင် အိုမင်းရင့်ရော်၍ မျက်ဖြူဆိုက်ကာ လဲကျသေဆုံး သည်ကို မြင်ရလေလျှင် မိဘုရား၏စိတ်တွင် ကြီးစွာသံဝေဂဉာဏ် တက်လာသည်ကို ဘုရားရှင်သိမြင်တော်မူသဖြင့် တရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူရာ မဂ်အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက် ရှိလေ၏။

ပါရမီပြည့်စုံပါလျှက်နှင့် တရားအားမထုတ်၍ ဘဝဆုံးရှုံး နစ်မျောရခြင်း

အခါတပါး၌ မြတ်စွာဘုရား ဆွမ်းခံပြန်ရင်း ကျောင်းဝရောက် သော် ကျောင်းဇရပ်၌ တောင်းစားနေတဲ့ လင်မယားနှစ်ယောက်ကို ကြည့်ပြီး ပြုံးတော်မူသည်။ ထိုအခါ ရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရား

http://www.dhammadownload.com

ကို မေးလျှောက်တော်မူရာ မြတ်စွာဘုရားက "အာနန္ဒာ ဟိုဇရပ်မှာ တောင်းစားနေတဲ့ လင်းမယားနှစ်ယောက်ဟာ ယခင်တုန်းက တစ်ရာ့ရှစ်ဆယ်ကြွယ်ဝတဲ့ သူဌေးကြီးပါ၊ အကယ်၍ ပထမအရွယ်မှာ စီးပွားရှာလျှင် ပထမတန်းသူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ စီးပွားရှာလျှင် ဒုတိယတန်းသူဌေးကြီး ဖြစ်နိုင်တယ်၊ တတိယအရွယ်မှာ စီးပွားရှာလျှင်လည်း တတိယတန်းသူဌေး ဖြစ်နိုင်သေးတယ်၊ စီးပွားမရှာတဲ့အတွက် ဘာစီးပွားမှ မရဘူး အာနန္ဒာ၊

အကယ်၍ ပထမအရွယ်မှ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လျှင် သူဌေးကြီးက ရဟန္တာအထိ ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ သူဌေးကတော်မှာ အနာဂါမ်အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ မအားထုတ်လျှင် ဘာမှမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ တရားအားထုတ်လျှင် သူဌေးကြီးက အနာဂါမ်ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ သူဌေးကတော်မှာ သကဒါဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ အားမထုတ်လို့ ဘာမှမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ တတိယအရွယ်မှာ တရားအားထုတ်လျှင်လည်း သူဌေးကြီးက သကဒါဂါမ်ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ သူဌေးကတော်မှာ သောတာပန် ဖြစ်နိုင်သေးသည်၊ တရားအားမထုတ်လို့ ဘာမှမဖြစ်နိုင်တော့ဘူး အာနန္ဒာ" ဟု မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒာကို မိန့်ကြားတော်မူသည်။

ယခု တောင်းစားနေရသည့် သူဌေးကြီးလင်းမယားတို့သည် ငယ်ရွယ်စဉ် နှစ်ဘက်သောမိဘများက အလွန်ချမ်းသာကြသော သူဌေးကြီးများဖြစ်ကြရာ သူတို့၏သားသမီးများကို ပညာမသင်ကြား

http://www.dhammadownload.com

လျှင်လည်း ဒီတစ်သက်အတွက် စားမကုန်၊သောက်မကုန် ရှိနေသောကြောင့် ၎င်းတို့၏သားသမီးတွေကို ပညာမသင်ကြားခဲ့ရ၍ ပညာမတတ်ရှာကြချေ။ အသက်ရွယ်ရောက်ရှိလာသော နှစ်ဘက်သော မိဘများက လက်ထပ်ထိမ်းမြား ပေးခဲ့ကြသည်၊ နှစ်ဘက်သောမိဘများမှာ ကုဋေကိုးဆယ်စီ ထောက်ပံ့ကြပြီး ထိုလင်းမယားနှစ်ယောက်သည် ကုဋေတစ်ရာ့ရှစ်ဆယ် ကြွယ်ဝချမ်းသာသော သူဌေးကြီးဖြစ်လာကြသည်။

ထို့ကြောင့် သူဌေးကြီးလင်းမယားသည် ရှင်ဘုရင်ထံတွင် နေ့တိုင်း အခစားဝင်နေရသည်၊ သူဌေးကြီးသည် လမ်းမပေါ်တွင် မဏ္ဍပ်ထိုးပြီး သောက်စားနေကြသော ယစ်မူးသမားများကိုမြင်၍ "သူတို့နှင့်အတူ သောက်စားရလျှင် အလွန်ကောင်းမှာပဲ"ဟု စိတ်ထဲအကြံပေါ်လာသည်၊ သူဌေးကြီးသည် မူးယစ်သမားများ ပျော်ပါးနေသည်ကို မြင်ရ၍ (ပညာမတတ်သောကြောင့်) အလွန်စိတ်ဝင်စားသွားသည်။

ထိုသို့ မြင်ရပါများသောအခါ တစ်နေ့တွင် သူဌေးကြီးသည် ထိုယစ်မူးသမားများကို မေးမြန်း၍၊ သေးရည်အရက်ကိုလည်း မြည်းကြည့်၍ အလွန်သဘောကျသွားသည်၊ ထို့နောက်တွင် မိမိ၏ အိမ်ဂေဟာသို့ ခေါ်ဆောင်ပြီး ၎င်းတို့စိတ်ကြိုက် သူဌေးကြီးနှင့်အတူ နေ့တိုင်း ပျော်ပါးသောက်စားကြလေတော့သည်၊ ထို့ကြောင့် သူဌေးကြီးလင်းမယားသည် မည်သည့်အလုပ်အကိုင်မှ မလုပ်ပဲ ပျော်ပါး

http://www.dhammadownload.com

သောက်စားနေကြ၍ တပြေးပြေးနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာများ လျော့နည်းလာ၍ နောက်ဆုံးတွင် ယခုကဲ့သို့ တောင်းစားရသည့် ဘဝအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေကြသည်။

ထိုလင်းမယားတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ပြာအကျိုးစီးပွားများ မအားထုတ်နိုင်ကြ၍ ပါရမီပြည့်စုံပါလျက်နှင့် ဘဝဆုံးရှုံး နစ်မွန်းကြရလေသည်၊ သေသည့်အခါလည်း အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်သွားလေသည်၊ သတိသံဝေဂတရားထားရှိကြဖို့ အလွန်သင့်မြတ်လှပေတည်း။

❖ ❖ ❖

"ဝိပဿနာဆိုတာ ဘေးရန်လုံခြုံတဲ့

အရိယာတားကျောက်ပဲ၊

အကောင်းမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့

အရိယာတားကျောက်မှာ မွေ့လျော်ပါ။"

http://www.dhammadownload.com

၅။ ဝိပဿနာဆိုင်ရာ မှတ်သားစရာများ။

နိဗ္ဗာန်ဟူသော အခွင့်ကောင်းကြီး မလွဲစေနှင့်

မြတ်စွာဘုရားရှင် (၄၅)ဝါကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူအပ်သော ပိဋကတ်သုံးပုံ ဓမ္မက္ခန္ဓာ ရှစ်သောင်းလေးထောင်တို့တွင် သစ္စာလေးပါးမှ လွတ်သောတရားဟူ၍မရှိပါ။ သစ္စာလေးပါး၌ အကျုံးဝင်ကြကုန်၏။

အရှင်မလိယဒေဝ ဟောကြားအပ်သော သုခိဟောတု-ချမ်းသာပါစေဟူသော အံဓိပ္ပါယ်မှာ ချမ်းသာစစ်၊ချမ်းသာမှန် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာပင်ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို နိရောဓသစ္စာမည်၏။ နိရောဓသစ္စာတည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသည် အလိုရှိအပ်၊ တောင်းတအပ်၊ မျက်မှောက်ပြုသောအားဖြင့် ရရှိအောင် အားထုတ်အပ်သော တရားဖြစ်ပါသည်။ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှသာ ဒုက္ခမုစ္စတိ-ဆင်းရဲမှ လွတ်ပါစေ၍၊ ဒုက္ခ

http://www.dhammadownload.com

သစ္စာတည်းဟူသော ဆင်းရဲဟူသမျှမှ လွတ်ငြိမ်းကြပါမည်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သမျှကာလပတ်လုံး ဆင်းရဲဟူသမျှမှ မလွတ်နိုင်ပါ။ ကိုယ်ဆင်းရဲစိတ်ဆင်းရဲ၏ အမျိုးမျိုးတို့ ကြုံရပါဦးမည်။ ထို့ကြောင့် ယခုလိုနိဗ္ဗာန်ကိုရောက်အောင် ကျင့်ကြံနိုင်တဲ့ဘဝမျိုး အချိန်အခါမျိုးဖြစ်ပါသော်လည်း ပျင်းရိနေ၊စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေလျှင် အခွင့်အခါကောင်းကြီးနှင့်လွဲ၍ နိဗ္ဗာန်နှင့်လည်း လွဲသွားလိမ့်မည်။

တရားဆုတ်ယုတ်ကြောင်းကို ကျော်လွှားခြင်း

ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်နှင့် ပွင့်ထွန်းလာမှ သစ္စာလေးပါးတရား သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးတရား ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

တရားရှုမှတ်သော ယောဂီသည် ကြံစည်၊စိတ်ကူး ယူဆမှုများ၊ ဝေဖန်ဆန်းစစ်မှုများလည်း မကြာခဏဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ ဝေဖန်ဆန်းစစ်မှုများ လွန်နေလျှင်လည်း ရှုမှတ်သောအာရုံပေါ်တွင် စူးစိုက်မှုအားနည်းပြီး ပစ္စုပ္ပန်မတည်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်မတက်နိုင်၊ တရားထူးမရနိုင်ပဲ ရပ်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝေဖန်ဆန်းစစ်မှုများ၊ သံသယဖြင့် စူးစမ်းမှုများတို့သည် “ကလာပသမ္မသန”သာ ဖြစ်၍ ဝိပဿနာရှုမှတ်မှု အစစ်မဖြစ်နိုင်ပါ။

အချို့ယောဂီတို့မှာ ထိနမိဒ္ဓ ကုက္ကုစ္စဥဒ္ဓစ္စ အစရှိသော နီဝ

http://www.dhammadownload.com

ရဏာတရားတို့ လွှမ်းမိုးသဖြင့် တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်း ပူပင်သောက ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ငိုက်မြည်းခြင်း အစရှိသောအကြောင်းတို့ လွှမ်းမိုးနေတတ်သဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်မတက်နိုင်၊ မဂ်ဖိုလ်လည်း မရနိုင် ဖြစ်ရသည်။

ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက် အာရုံပေါ်တွင် စူးစိုက်မှုအပြည့်ထား၍ ရုပ်နာမ်တို့၏ဖြစ်မှုသဘော၊ ပျက်မှုသဘောကို တကယ်သိအောင်မြင်အောင် ရှုမှတ်နေရ၏။ ရှုမှတ်မှုလမ်းမှန်၍ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို တကယ်မြင်သိသွားလျှင် ထိနမိဒ္ဓ နီဝရဏ ကင်းသည်ဖြစ်၍ အိပ်ရေးလည်းမပျက်တော့ပါ။ ဆက်လက်ရှုမှတ်လျှင် အချိန်တိုအတွင်း ဉာဏ်စဉ်တက်၍ မဂ်ဖိုလ်လည်းရသွားနိုင်သည်။

နောက်ပြီး ယုံမှားမှု(၅)မျိုးရှိလျှင်လည်း တရားမတက်နိုင်။

၁။ ဗုဒ္ဓေ ကင်္ခတိ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်ပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ခြင်း၊ ဇဝေဇဝါဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား၊ ဟုတ်ပါ့မလားလို့ သံသယဝင်နေလျှင် တရားမတက်ပါ။

၂။ ဓမ္မေ ကင်္ခတိ၊ တရားတော်အပေါ် ယုံမှားခြင်း၊ ဒီတရားက အစစ်မှန်မှ ဟုတ်ပါ့မလား၊ သံသယဖြစ်လျှင်လည်း တရားမတက်ပါ။

၃။ သံဃေ ကင်္ခတိ၊ သံဃာအပေါ်မှာ ယုံမှားခြင်း သံသယ ဖြစ်လျှင်လည်း တရားမတက်နိုင်ပါ။

၄။ သိက္ခာ ကင်္ခတိ၊ သိက္ခာသုံးပါး (သီလသမာဓိပညာ)တွင်ဇဝေ

http://www.dhammadownload.com

ဇဝေဖြစ်ခြင်း သံသယဝင်ခြင်းလည်း တရားမတက်နိုင်ပါ။
၅။ ဖြဟ္မစရိယာ ၊ မိမိသီတင်းသုံးဖော် အချင်းချင်းအပေါ်မှာ ယုံမှားခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်းတို့ဖြစ်နေလျှင် စိတ်၏ဆူးငြောင့်များဖြစ်နေ၍ (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ)စိတ်မစင်ကြယ်၍ တရားမတက်ပဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ယုံမှားမှုမဖြစ်အောင် အထူးသတိပြုကြပါလေ။

"မနာလိုကင်း ဝန်တိုရှင်း လက်ငင်း ချမ်းသာသည်။"

သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး

၁။ ကာယေ ကာယာ နုပဿီ ဝိဟရတိ။
မိမိကိုယ်အမူအရာ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ အဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်နေရမည်။

၂။ ဝေဒနာသု ဝေဒနာ နုပဿီ ဝိဟရတိ။
မိမိကိုယ်တွင်း၌ စိတ်ခံစားမှုဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းဖြစ်ပေါ် တိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ အဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်ရမည်။

၃။ စိတ္တေသု စိတ္တာ နုပဿီ ဝိဟရတိ။
မိမိကိုယ်တွင်း၌ ကောင်းသောစိတ်၊မကောင်းသောစိတ် ကောင်းမကောင်းစိတ် ဖြစ်ပေါ်တိုင်းဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဟုတ် တိုင်းမှန်စွာ အဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်ရမည်။

၄။ ဓမ္မေသု ဓမ္မာ နုပဿီ ဝိဟရတိ။

http://www.dhammadownload.com

မိမိကိုယ်တွင်း၌ သဘောတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ အပမိတလဲလဲ ရှုမှတ်ရမည်။

တရားအားထုတ်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အာရုံကို မလွတ်အောင် စူးစူးစိုက်စိုက် သတိရှိရှိနှင့် ရှုမှတ်နေရတယ်။ အချို့က ဒီလိုသတိထားပြီး သတိရှိရှိနှင့် ရှုမှတ်နေသည့်ကြားက တစ်ခါတစ်လေ သတိလက်လွတ် ဖြစ်သွားတတ် သေးသည်။ ပေါ့ပေါ့ဆဆနှင့် ရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီဆိုတော့ သတိကောင်းကောင်းမဖြစ်နိုင်ပဲ ရှိတတ်သည်။ ပေါ့ပေါ့ဆဆမဟုတ်ပဲ ရှုမှတ်နေတဲ့အာရုံ၌ ရှုမှတ်သတိက စွဲစွဲမြဲမြဲ ကပ်တည်နေတာကို သတိပဋ္ဌာန်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ပေါ့ပေါ့ဆဆမဟုတ်ပဲ ရိုရိုသေသေ အလေးဂရုပြုပြီး ရှုမှတ်ပါမှ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိလေသာနည်းပါးပြီး အမှတ်စိတ်စိတ်နှင့် သမာဓိကောင်းလာအောင် အားထုတ်လို့ရှိရင် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းမှာ အကြောင်းနှင့်အကျိုးမျှ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေတာကိုလည်း သိနိုင်တယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုလည်း သိနိုင်တယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ ဩဝါဒကထာများ

၁။ ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးအကျိုး ပျက်စီးစရာကို ဘယ်တော့အခါမျှ မလုပ်နှင့်၊မပြောနှင့်၊မကြံနှင့်၊ သူတစ်ပါးအပေါ်

http://www.dhammadownload.com

ဝန်တိုခြင်း၊ ငြူဆူခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မနာလိုခြင်း ကင်းပါစေ။ ကြမ်းတမ်းသောစကားကို မဆိုပါနှင့်။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာနေပါ။ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို မွေးပါ။ မကောင်းမှုမှန်သမျှ ရှောင်ပါ။ ကောင်းမှုမှန်သမျှ လုပ်ပါ။ ဟုတ်မှန်ရာကို ချင့်ချိန်၍ပြောဆိုပါ။

၂။ ကုသိုလ်လုပ်နေတဲ့အခါမှာ အကုသိုလ်မဖြစ်ပါစေနှင့်။ အကောင်းကြံ၊ အမှန်လုပ်၊ အဟုတ်ပြော၊ ဘယ်သူ့တရားပျက်ပျက် ကိုယ်မပျက်ပါစေနှင့်။ ယခုလက်ရှိအချိန်ကို နိဗ္ဗာန်အထိ အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုပါ။

ခန္တီမေတ္တာ သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်။
ခန္တီမေတ္တာ သည်းမခံနိုင်ရင် အပါယ်လားဖို့ သေချာတယ်။
သတိရှိကြပါ။

၃။ သတ္တဝါတွေ သံသရာမှာ ကျင်လည်ပြီးနေတာ ဇာတိ၊ဇရာ ဗျာဓိ၊မရဏဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေမလွတ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်လိုလျှင် သစ္စာလေးပါးတရား သိအောင်ကျင့်ရမယ်လို့ မှာခဲ့ပါတယ်။

ငါသည် မုချသေရမည်။ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။
အသေမဦးခင် ဉာဏ်ကဦးအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မှ တော်မည်။

သူတော်ဆည်းကပ် မြတ်တရားနား လျှော်စွာအကျင့် မဂ်ဖိုလ် အဖွင့် ရလင့်ကေန်သာ။

http://www.dhammadownload.com

မစွန့်ကာမ၊ ဆရာမရှိ၊ ဝီရိယလျော့၊ အင်အားပျော့ကာ၊ လွန်စွာယူမှား၊ ဤငါးပါး တရားမင်ပိုလ်ဝေးကြောင်းတည်း။

၄။ ဒုလ္လဘတရား(၅)ပါး။

၁။ ဘုရားရှင်ပွင့်ထွန်းခြင်းကို ရခဲ၏။

၂။ လူ့အဖြစ်ကို ရခဲ၏။

၃။ သဒ္ဓါတရားနှင့်ပြည့်စုံခြင်းကို ရခဲ၏။

၄။ ရဟန်းအဖြစ်ကို ရခဲ၏။

၅။ သူတော်ကောင်းတရားကြားနာရခြင်းကို ရခဲ၏။

ယုံကြည်ကျိန်းမာ ဖြောင့်စွာစိတ်ထား ကြိုးစားတွင်တွင် ဖြစ်ပျက်မြင် ငါးအင်မင်ရကြောင်း။

ယုံကြည်ကျိန်းမာ စိတ်ဖြောင့်စွာဖြင့် လွန်စွာအားထုတ် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ဖြစ်ချုပ်ဉာဏ်မြင် ဤငါးအင် မှန်ပင်မင်ရကြောင်း။

၅။ မရှိတာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သိတာက မဂ္ဂသစ္စာ၊ သေတာက သမုဒယသစ္စာ၊ နောင်ခန္ဓာမလာတာက နိရောဓသစ္စာ။ ဤသို့ သစ္စာလေးချက် တစ်ပြိုင်နက် ကိုက်ညီတဲ့ဝိပဿနာ အလုပ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

"အဓိပတိတရား(၃)ပါး။"

-အတ္တာဓိပတိ၊ မိမိကိုယ်ကို အကြီးအကဲထား၍အား ထုတ်ခြင်း။

-လောကာဓိပတိ၊ သူတစ်ပါးကို အကြီးအကဲထား၍ အားထုတ်ခြင်း။

-ဓမ္မာဓိပတိ၊ ဘုရားတရားတော်ကို အကြီးအကဲထား ၍ အားထုတ်ခြင်း။

၆။ တရားရနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်(၄)မျိုး။

၁။ ဥဂ္ဃဋိတညုပုဂ္ဂိုလ်- အကျဉ်းနာကြားရုံနှင့် အကျယ်သိပြီး တရားထူးရနိုင်သူ။

၂။ ဝိပဉ္စိတညုပုဂ္ဂိုလ်- အကျယ်ကိုနာကြား၍ တရားထူး ရနိုင်သူ။

၃။ နေယျပုဂ္ဂိုလ်- အကျဉ်းအကျယ်ကို နာကြားရုံနှင့် တရား မရ၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှ တရားထူးရနိုင်သူ။

၄။ ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်- အကျဉ်းအကျယ် နာကြားပြီး အား ထုတ်သော်လည်း ဒီဘဝတရားမရနိုင်။ ပါရမီမျိုးစေ့မျှ သာ ရနိုင်သူ။

"တရားမရနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်(၅)မျိုး"

၁။ ကမ္မပုဂ္ဂိုလ်- ပဉ္စာနန္တရိယကံကြီး ထိုက်ထားသူ။

http://www.dhammadownload.com

၂။ ကိလေသပုဂ္ဂိုလ်- မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမှားရှိနေသူ။
၃။ ဝိပါကပုဂ္ဂိုလ်- အမိဝမ်းတွင်းက ဆွံ့အ၊နားမကြားသူ။
၄။ အာဏာဝိတိက္ကမပုဂ္ဂိုလ်- ဘုရား၏အာဏာပညပ်တော်ကို လွန်ကြူးထားသူ။(ပါရာဇိကကျထားသောရဟန်း။)
၅။ အရိယူပဝါဒပုဂ္ဂိုလ်- ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါးတို့အပေါ်၌ ပြစ်မှားထားသူ။ (ပဥ္စဂုံတ္တရပါဠိတော်)

၇။ အရိယာတို့ပယ်ထား ကိလေသာတရား။
၁။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒိဋ္ဌိ၊ဝိစိကိစ္ဆာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်တော်မူ၏။
၂။ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရာဂ၊ဒေါသ၊မောဟတို့ကို ခေါင်းပါးအောင်ပြုလုပ်တော်မူ၏။
၃။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမရာဂ၊ဗျာပါဒတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်တော်မူ၏။
၄။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိလေသာမှန်သမျှကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်၏။ (အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ)

၈။ ဘူတရုပ် မဟာဘုတ်(၄)ပါး။
ပထဝီ၊တေဇော၊အာပေါ၊ဝါယောတို့ကို ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟု ခေါ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ပထဝီဓာတ်သည် မာမှုပျော့မှုသဘော အစိုင်အခဲကိုခေါ်သည်။

တေဇောဓာတ်သည် ပူမှုအေးမှုနွေးမှုသဘော မီးဓာတ်ကို ခေါ်သည်။

အာပေါဓာတ်သည် ယိုစီးမှုဖွဲ့စည်းမှုသဘော ရေဓာတ်ကိုခေါ် သည်။

ဝါယောဓာတ်မှာ လှုပ်ရှားမှုတွန်းကန်မှုရုန်းကြွမှု လေဓါသ ဘောကိုခေါ်သည်။

ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါးသဘောကိုသိဖို့ တရားအားထုတ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာရုပ်နာမ်ကို အမှန်သိလျှင် သက္ကာယစင်၏။ အပျက်ကိုမြင်လျှင် အဿာတစင်၏။ အဖြစ်ကိုမြင်လျှင် ဥစ္ဆေဒစင်၏။ ယခု ယောဂီတို့ရှုပွားနေသော အပ္ပမာဒတရား သတိပဋ္ဌာန်တရား မိမိ၏သန္တာန်၌ အမြဲမပြတ်သော သတိတရားဖြင့် ပွားများနေနိုင်လျှင် မိမိသည် သာသနာကို တောင့်ရှောက်သူ၊ သာသနာကို စည်ပင်ပြန့်ပွားအောင် ဆောင်ရွက်သူ၊ သာသနာဝန်ကို ထမ်းဆောင်သူဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။

ဘုရားရှင်၏ အရေးကြီးဆုံးမှာကြားခဲ့သော အဆုံးအမစကား

ချစ်သားချစ်သမီးတို့ သင်တို့ကို နောက်ဆုံးစကားအဖြစ် ငါဘုရား မှာကြားခဲ့ပါမယ်။ ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ သင်္ခါရတရားတို့ဟာ အမြဲ

http://www.dhammadownload.com

ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်း သဘောရှိကြတယ်။ မမေ့မလျော့တဲ့ သတိတရားနဲ့ သီလ၊သမာဓိ၊ပညာတို့ကို ပြီးပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး နေရစ်ကြလောဟု ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်ခါနီးအချိန်အထိ အကြိမ်ဖန်များစွာ မှာကြားခဲ့တော်မူသည်။

တောင်ကျွန်းဆရာတော်၏ တိုက်တွန်းချက်

ဝိပဿနာတရားကသာ သိမ်မွေ့တဲ့ အနုသယကိလေသာကို ငြိမ်းသတ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အသေတတ်၊အနေတတ်ဖို့ ဝိပဿနာတရားကို အခွင့်သာခိုက် ကြိုးစားမှတ်ကြနော်။

လောကမှာ အကျိုးအမြတ်အကြီးဆုံးအလုပ်က ဝိပဿနာအလုပ်ပဲ။ လက်ငင်းချမ်းသာပြီး ကျန်းမာလိုလျှင် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားပြီးရှုမှတ်ကြပါ။ ဤဘဝတွင် အထူးခြားဆုံးအရသာကို ခံစားလိုလျှင် ဝိပဿနာတရား၏အရသာကို မြည်းစမ်းကြည့်ကြပါဦး။ ဝိပဿနာကိုရှုမှတ်၍ ရုပ်နာမ်၏ အဖြစ်အပျက်ကို တစ်ခဏမျှ မြင်သိရချေလျှင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်လေပြီး။ နောင်ဘဝ၌လည်း ဆုတ်နစ်ခြင်းမရှိ။ ယခု အခွင့်အခါကောင်းကြီးထဲမှာ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါလျှင် အဖိုးတန်ဆုံးဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်သောကြောင့်ပေသည်။

ဒီကနေ့ သေရမည်၊ မနက်ဖြန်သေရမည်ကိုလည်း မသိနိုင်။ သေမင်းနဲ့ ရက်ချိန်းပေးထားခြင်း၊ တံစိုးလက်ဆောင်ပေးထား

http://www.dhammadownload.com

ခြင်း နည်း-မရှိချေ။

အို လူသားတို့ သတိပြုရန်မှာ- အဖိုးတန်ဆုံးသော ဤဘဝ၊ဤအချိန်တို့ကို အဖိုးတန်ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါလေ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို ရှုမှတ်နိုင်လျှင် သင့်ဘဝအဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အမြတ်ရလေသည်။ ယောဂီ သတိလက်ကိုင်ထားဥ်မလျော့နဲ့၊ အားကောင်းသလောက်မြင် သိရမည်။ ဘုရားစကားနားထောင်ပါ။ ဘုရားစကား နားမထောင်ပဲ ဘုရားသာသနာ ဝင်ရိုနေရုံမျှဖြင့် ဘုရားကမကယ်နိုင်ပါဘူး။

ဆရာတော်ကြီးက အနတ္တလက္ခဏာကို ရှုရမည်။ ဒုက္ခမမြင်လျှင် နိဗ္ဗာန်မရဟု မိန့်တော်မူသည်။

သူတော်ကောင်းအစစ်အမှန် ဖြစ်ရန်လည်း ခန္တီ၊မေတ္တာများများသည်း ခံနိုင်ရမည်။ သည်းခံနိုင်လျှင် လောကီချမ်းသာလည်းရနိုင်တယ်။ လောကုတ္တ ရာချမ်းသာကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်သည်းခံနိုင်အောင် ကြိုးစားနိုင် ကြပါစေ။ ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်လျှင်နေရာတိုင်းနေရာတိုင်း သည်းခံနိုင်ရမည်။ (သီလ၊သမာဓိ၊ပညာနှံ)

အနုမြူထက် အစွမ်းထက်တဲ့ စိတ်

စိတ်သည် လောကတွင် အားအကြီးဆုံး။ စိတ်သည် လောကအလုံးစုံကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပြီး လောကအလုံးစုံက စိတ်၏အနောက်သို့လိုက် ပါနေကြရသည်။ စိတ်ပျိုလျှင် ကိုယ်နုသည်။ စိတ်ထောင်းလျှင်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ကျေသည်။ ကိုယ်ဘယ်လိုပန်းပန်း စိတ်မနွမ်းစေနှင့် စသည်ဖြင့် ပညာရှိတို့ စကားများသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ စိတ်၏လွှမ်းမိုးမှုကို လက်တွေ့ကျကျ ဖော်ပြထားသော စကားများဖြစ်သည်။

စိတ်သည် အင်မတန်ဆန်းကြယ်သည်။ အမြန်ဆုံးယာဉ်ထက် စိတ်ကပို၍မြန်သည်။ အစွမ်းထက်ဆုံး လက်နက်ထက်လည်း ပိုပြီးထက်မြက်သည်။ ဤကဲ့သို့ ထူးခြားဆန်းကြယ်သောစိတ်ကို လိုသလိုထိန်းကျောင်း၍ စိတ်၏တန်ခိုးကို ပြန်လည်၍အထိရောက်ဆုံး အသုံးချနိုင်တာ ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တရားပင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်တစ်ခုကို အောင်နိုင်ခြင်းသည် ကြီးကျယ်ဆုံးသော အောင်ပွဲပင်ဖြစ်ပေသည်။ သည်းခံနိုင်တာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။ သည်းမခံနိုင်တာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။ ငရဲကျဖို့လည်း ဒီစိတ်။ မဂ်ဖိုလ်ရောက်ဖို့လည်း ဒီစိတ်။ ထို့ကြောင့် ဤစိတ်ကို ဝိပဿနာတရားနဲ့ ဆေးကြောမှ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်နိုင်တယ်။

စိတ်ထားတတ်လျှင် မြတ်၏။ စိတ်တစ်ခုနိုင် တရားပိုင်။ စိတ်တစ်ခုနိုင် တစ်ကိုယ်လုံးပိုင်။ စိတ်တစ်ခုထိန်း ကိလေသာ အကုန်ငြိမ်းနိုင်သည်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမနိုင်လျှင် လူချမ်းသာလည်း ရနိုင်တယ်။ နတ်ချမ်းသာလည်း ရနိုင်တယ်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာလည်း ရနိုင်တယ်။ ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက စစ်ပွဲတစ်ရာ အောင်နိုင်ခြင်းထက် မိမိ၏စိတ်ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အောင်နိုင်ခြင်းက သာ၍မြတ်၏ဟု ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခဆင်းရဲဘုံကမ်းမှ

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသော ဟိုဘက်ကမ်းသို့

မြတ်ဗုဒ္ဓက "အာဒိတ္တ ဘိက္ခဝေ စတုန္နံ အရိယာသစ္စာနံ" ဟု ဟောတော်မူသည်။ ချစ်သားရဟန်းတို့ သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို မတွေ့မမြင်ဖူးသောကြောင့် အပါယ်လေးဘုံမှာ သတ္တဝါတွေ များနေတယ်ဟု ဟောတော်မူသည်။

ငရဲဆိုတာ ပြောမယုံ ကြုံမှသိရသဖြင့် "ဒု၊သ၊န၊သော"ဟူသော ငရဲဘုံမှ အော်သံကြီးသည့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ငရဲတွင်းမှ ဆင်းရဲဒုက္ခခံနေရသည်။ လူ့ဘဝကို တမ်းတကြသော သူဌေးသားတို့သည် လူဖြစ်ရသည့်တန်ဖိုးကို ကောင်းကောင်းနားလည် နိုင်ကြပေသည်။

ဘုရားအလောင်းတော် တေမိမင်းသားသည်လည်း ငရဲ၌ ခံရပုံကို မြင်နေသောကြောင့် ရှင်ဘုရင်စည်းစိမ်ကိုပင် မလိုချင်တော့ပဲ တောထွက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ယခုလို ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်လို့ စိတ်စင်ကြယ်မှုဖြစ်ပြီး ရုပ်နာမ်ကွဲ၊ ရုပ်နာမ်အကြောင်းအကျိုးသိ၊ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာမြင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်တွေ အစဉ်အတိုင်းတက်ပြီး နောက်ဆုံး ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီးသော အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်၊ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် မျက်မှောက်ပြုသွားလျှင် ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်ပြီပေါ့။ နိဗ္ဗာန်မရောက်ရှိကြသော သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဒီဘက်ကမ်းမှာ အကုန်တင်

http://www.dhammadownload.com

နေမှာပဲလို့ ဟောတော်မူသည်။

"ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ"ဖြစ်မှလည်း ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်ဖြစ်ပြီး ဒိဘက်ကမ်းမှ ဟိုဘက်ကမ်းဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်သောင်ကမ်း ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ပေါ်ရာအာရုံနဲ့ မှတ်သိတဲ့စိတ်နှင့် တည့်မတ်နေလျှင် ပေါ် ရာကိုမလွတ်တမ်း မှတ်လာနိုင်လျှင် မိမိ၏ ကံ၊ဉာဏ်၊ဝီရိယ အား လျော်စွာ ပါရမီနှင့်သီလ၊ သမာဓိ၊ပညာ သိက္ခာရှိလျှင် ရှိသလောက် ရနိုင် ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဖြစ်ပွားစေလျှင်
စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးသန့်စင်
ဟိုဘက်ကမ်းပေါက် ဆိုက်ရောက်အစဉ်
မြတ်ဗုဒ္ဓ ထုတ်ပြန်မိန့်ခွန်းပင်။

အားကိုးရာအစစ်

အို ယောဂီအပေါင်းတို့ ဝိပဿနာတရား၊ မဂ်ဖိုလ်တရားက လွဲရင် တကယ်အားကိုးစရာ ဘာမှမရှိဘူး။ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင် ဆိုင်လာတဲ့အခါ မည်သည့်မိဘဆွေမျိုး မည်သည့်သားသမီး မည် သည့်ရာထူးဆည်းစိမ် ပစ္စည်းကမှ မိမိကို အဖော်မပြုနိုင်၊ မကယ်နိုင် ဘူးဆိုတာ မှတ်ကြပါ။ စုတေပြီးတော့အခါ ငရဲအိုးထဲ ခွေးဝမ်းထဲ သွားဖြစ်ရတဲ့အခါ သူတော်ကောင်း တရားကိုလည်း မနာကြားနိုင်၊

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကလည်း မကယ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အသက်ရှင်နေခိုက် ဒီအားကိုးစရာအစစ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို လူငါ်င်းအားထုတ်မှ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ သိဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့လည်း သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ "ဈာယထ ဘိက္ခဝေ မာ ပမာဒတ္ထ၊ မာ ပစ္ဆာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ၊ အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ"လို့ အကြိမ်ပေါင်း (၁၅၉၂)ကြိမ် သတိပေးစကား မိန့်ကြားဆုံးမတော်မူခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် မေ့မေ့လျော့လျော့ မနေကြပါနှင့်။ ဝိပဿနာတရားကို မဖြစ်မနေ ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ။ ခန္ဓာရှိနေလျှက်နဲ့ ခန္ဓာမေ့နေကြလျှင် သင့်ပါ့မလား။ ခန္ဓာမရှိလို့ ခန္ဓာမေ့နေကြရင် တော်ပါသေးရဲ့။ ခန္ဓာက ကျုပ်အနိစ္စ၊ ကျုပ်ဒုက္ခ၊ ကျုပ်အနတ္တ လို့ဆိုပြီး ဖောက်ပြန်ပျက် စီးပြနေတာ ခန္ဓာက "ကြည့်ပါကြည့်ပါ"ဆိုပြီး ဒုက္ခသစ္စာကို ပြနေသည်။ ခန္ဓာမေ့နေကြတယ်ဆိုရင် မျက်စိတစ်မှိတ်အတွင်းမှာ စိတ်ပေါင်းကုဋေတစ်သိန်း ဖြစ်ပြီးပျက်တယ်ဆိုတော့ မျက်စိတစ်မှိတ်အတွင်းမှာပဲ ယောဂီတို့ အကုသိုလ်တွေ ဘယ်လောက်များတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြပါ။ အကုသိုလ်တွေ စုဆောင်းမိနေရင် ဒီဘဝကျွတ်ဖို့ လမ်းမမြင်တော့ဘူးလို့ မှတ်ကြပါ။ တရားအားထုတ်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နာကျင်မှုတွေကို ခန္တီတရားနဲ့ သည်းခံနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ခန္တီတရား

http://www.dhammadownload.com

လက်ကိုင်ထား၍ ယှဉ်ပြိုင်လာသမျှသော ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်တို့ကို အမြဲတမ်းအောင်ပွဲခံ အနိုင်ယူလေ့ရှိတယ်။ နောက်ပြီး ခန္တီတရား ဖြစ်ပင် သတ္တဝါတို့၏အကျိုးကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့သည်။ ခန္တီတရားသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ လက်သုံးတော် ကိုယ်ပိုင်ဉစ္စာဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ တပည့်သာဝကတွေဖြစ်တဲ့ တို့တတွေဟာလည်း ခန္တီတရားကို လက်မကိုင်ထားပဲ နေသင့်ပါ့မလား။

တစ်သံသရာလုံး သုံးလို့ရတယ်

သတ္တဝါတို့သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ဦးဆောင်သော ကိလေသာမီး (၁၁)ပါးတို့ကို အပြီးပိုင် ငြိမ်းသတ်နိုင်မည့် ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းကို မေ့လျော့ကြောက်ရွံ့နေတတ်ကြသည်။ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး မြူ၁ချီပေါ်ချီဖြင့် ကျင်လည်မျောပါနေခဲ့ကြသည်။ ယခုဘဝ အခွင့်အခါသင့်၍ လူဖြစ်ရသည်။ သာသနာနှင့်လည်း ကြုံကြရသည့် အချိန်အခါမျိုးတွင် သံသရာဝဲဩဃထဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်း လမ်းမှန်များကို ညွှန်ကြားပြသပေးနိုင်သောသူ ရှိနေပါလျှက် အသင်သည် လွတ်မြောက်အောင် မကြိုးတားအားမထုတ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် နောက်အပါယ်ကျမှ ဒုက္ခလှလှ တွေ့ရလိမ့်မည်။ နောင်တကြီးစွာလည်း ရလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ၊ သင်၏ဘဝလမ်းစဉ်ကို သင်ကိုယ်တိုင် မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ပါလော့။

http://www.dhammadownload.com

လောကီပညာဘွဲ့တွေဖြစ်ကြသော ဒေါက်တာဘွဲ့၊ ပါရဂူဘွဲ့၊ ပရော်ဖက်ဆာ၊ နိုဘယ်(လ်)ဆုတွေက သေသွားလျှင် နောင်ဘဝမှာ ဆက်သုံး၍မရတော့ဘူး။ ဝိပဿနာကရတဲ့ ပညာဘွဲ့တွေက နောင်သံသရာအဆက်ဆက် သုံးလို့ရနေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ပျင်းရိနေသောစိတ်ဓာတ်နှင့် ကျဆင်းနေသော စိတ်ဓာတ်တို့ကို ပယ်ဖျောက်ပြီး နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်မှုမဖြစ်ရလေအောင် အခွင့်အခါကြုံခိုက် လုံ့လစိုက်၍ ကြိုးစားအားထုတ်ပါလေ။ အသက်ရှင်ခိုက် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ဝီရိယနှင့် ပညာဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း၍ အပါယ်တံခါးပိတ်သည်အထိ ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြပါစေ။

ကိုယ်သွားမှ ကိုယ်ရောက်မည်

ဘုရားရှင်၏ တရားတော်သည် သမုဒ္ဒရာရေနှင့် တူသည်ဟု ဥပမာပေးထားသည်။ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာရေဟာ ဘယ်လောက်တိမ်တယ်၊နက်တယ်လို့ မည်သူမှ အတိအကျ မသိနိုင်ပါ။ ကိုယ်တိုင်ဆင်းကြည့်သလောက်သာ ကိုယ်သိနိုင်သည်။ ခြေမျက်စိလောက်ဆင်းရင် ရေကခြေမျက်စိလောက်ပဲ ရှိတယ်လို့ ထင်ကြသည်။ လည်ပင်းလောက် ဆင်းတဲ့သူဟာ လည်ပင်းလောက်ပဲရှိတယ်လို့ ထင်ကြမည်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရားဟာ ကိုယ်လုပ်သလောက်ပဲသိမည်။ ကိုယ်သွားသလောက်ပဲ ကိုယ်ရောက်မည်။ ကိုယ်လိုသလောက်တော့

http://www.dhammadownload.com

မရနိုင်ချေ။ သိချင်ရင် လုပ်ကြည့်ရမည်။

ဘုရားရှင်၏ တရားတော်ဟာ ကိလေသာငြိမ်းစေနိုင်တယ် ဆိုတာ ကိုယ်ကနည်းနည်းအားထုတ်ရင် နည်းနည်းငြိမ်းသည်။ များများအားထုတ်ရင် များများငြိမ်းသည်။ ပြီးပြည့်စုံအောင် အားထုတ်နိုင်လျှင် ပြီးပြည့်စုံအောင် ငြိမ်းသွားနိုင်သည်။ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ယုံကြည်သွားတော့သည်။ တရား၏အဆုံးကိုတော့ ဘုရားမှတစ်ပါး မည်သူမျှ မသိနိုင်ပေ။

ယခုဘဝတွင် အားထုတ်၍ရနိုင်သော ပါရမီရှင်များမှာ ယခုဘဝမှာပင် တရားကိုရနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်ပင် ရဟန္တာထိဖြစ်သွားသော သောဏထေရီဘိက္ခုနီမ၏ သာဓကရှိပါသည်။ ၎င်းထေရီမသည် ယခု လူများလိုပင် နေယျပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှ ဖြစ်ပါသည်။ အသက်(၅၀)နီးပါးအရွယ်တွင် ရေခပ်ရင်းမောဟိုက်၍ လဲကျသွားသည်။ ခွေကျလျက်ပင် တရားရှုမှတ်နေသည်။ ထို့နောက် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကိုမြင်ပြီး ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်ကာ ရဟန္တာဖြစ်သွားလေသည်။

အိုးနာ၊သေဘေးဆိုးကြောင်းများနှင့်တွေ့ကြုံလျှင် မည်သူမျှမကာယနိုင်

အိုးနာ၊သေဘေးတို့ကို ရင်ဆိုင်တတ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ယခု တရားအားထုတ်၍ ပါရမီပြည့်စုံသွားလျှင် မင်္ဂလ်

http://www.dhammadownload.com

ရသွားနိုင်ပါသည်။ မရသေးလျှင်လည်း အားမငယ်ပါနှင့်၊ သေခါနီးမှာ ရနိုင်သေးသည်။ သေခါနီးမှာ မရလျှင်လည်း ပါရမီမျိုးစေ့ရသွား ပြီး နောင်ဘဝမှာ အလွယ်တကူနှင့် မဂ်ဖိုလ်ရသွားတာပဲ။ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို ရှုတိုင်းရှုတိုင်းမှာ ဝိပဿနာမဂ္ဂင်တရားတွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ မဂ္ဂင်တရားဖြစ်မှ နိဗ္ဗာန်ရမည်။ နိဗ္ဗာန်ရမှ အိုးနာ၊သေဘေး အရေးတို့ကို ကယ်နိုင်သည်။

ရှေးပညာရှိတိုက အကုသိုလ်ကံကြွေးတွေကို ခန္ဓာနှင့်မစပ်ပဲ တရားနဲ့ ရှာစပ်လိုက်ပါလို့ မှာကြားခဲ့တယ်ဟု တော်ကူးဆရာတော် ဘုရားက မိန့်ကြားခဲ့သည်။

ယခု တရားရှုမှတ်နေတာ ပစ္စုပ္ပန်ရော အတိက်ကမသိလို့ ကျူးလွန်ထားခဲ့တဲ့ အပရာပရိယ ဝေဒနိယကံ ဝဋ်ကြွေးတွေကို တရား နဲ့ပေးစပ်နေသည်ဟု နှလုံးသွင်းတတ်လျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနှင့် ရှုမှတ်နေနိုင်တော့သည်။ အကယ်၍ တရားနှင့်မစပ်လိုက်လျှင် ဘဝ သံသရာ လည်နေရဦးမည်။ ဘဝသံသရာ မလည်ရအောင် အကြွေး ဟောင်းရော အကြွေးသစ်ကိုပါ ဘုရားပေးတဲ့ တရားလက်နက်နဲ့ ပိုင်းဖြတ်ပစ်နေတာ မှတ်ချက်တိုင်းမှာ ပြတ်ပြတ်သွားတာ ကုန်ဆုံး သွားလျှင် "ပြဒါးသေရင် တစ်ဆွေဝ၊ သံသေလျှင် တစ်ပြည်ဝ"ဆို သလို ရုပ်နာမ်သေလျှင် နိဗ္ဗာန်ရတော့မည်။ နိဗ္ဗာန်မရသေးလျှင် လည်း မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်သွားလို့ သောတာပန်ဖြစ်လျှင် (၇)ဘဝအတွင်းမှာ လူဖြစ်ရင်လူချမ်းသာ နတ်ဖြစ်ရင်လည်း နတ်ချမ်းသာ (၇)ဘဝပြည့်

http://www.dhammadownload.com

လျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်တော့မည်။ စိတ်ချရပါပြီး။

"ခန္ဓာကိုယ်မငဲ့သင့်"

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရထားပြီး ငဲ့ကွက်နေဖို့မသင့်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မြွေဆိုးကြီးလေးကောင် မွေးထားတာနဲ့တူသည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကျွေးရ,မွေးရ၊ ပြုပြင်ပေးနေရသည်။ တစ်နေ့ကျရင် ကိုယ့်ကိုပြန်ကိုက်ဦးမည်။ သေရဦးမည်။ ဘယ်ကိုမှ ပြေးလို့မလွတ်နိုင်ပေ။ မြွေဆိုးလေးကောင်ဆိုတာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ခုခုချွတ်ယွင်းရင် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးလာ၊ ရောဂါဖြစ်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မငဲ့ကွက်ပဲ ဝိပဿနာအားထုတ်ကြရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ပါရမီရှိမရှိ အားထုတ်မှသိ

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်က ပါရမီဓာတ်ခံရှိသော သူဌေးသားတစ်ယောက်သည် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခဲ့ပါလျှင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ကေန်ဆိုက်ရောက်နိုင်သည်။ ဒါပေမယ့် ထိုသူဌေးသားသည် အားမထုတ်ပဲ အများသူတွေလို ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ခံစားရင်း မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆ နေသွားသောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မရရှိပဲ တစ်ဘဝ ဆုံးရှုံးသွားရလေ၏။ ဒါကြောင့် ယောဂီတွေ ပါရမီရှိမရှိ မည်သူမျှမသိကြဘူး။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှ ပါရမီအနုအရင့်ကို သိနိုင်၏။ ပါရမီရှိ၍ တရား

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်လိုက်လျှင် ပါရမီရင့်သထက်ရင့်ပြီး ပြည့်စုံပါက မိမိတို့ လိုအပ်တောင်းတလျှက်ရှိသော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ယခုဘဝမှာပင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ပါရမီဓာတ်ခံ နုနေသေးပါက ယခုအားထုတ်ထားသော ဝိပဿနာအကျိုးသည် နောင်ဘဝတို့၌ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ လွယ်ကူစွာရောက်နိုင်ရန်အတွက် ပါရမီမျိုးစေ့ ကောင်းပင်ဖြစ်ပေ၏။ ဒါကြောင့် အရှုံးမရှိသော ဝိပဿနာတရားတော်ကို ကြိုးစား၍ အားထုတ်ကြပါ ယောဂီတို့။

ယောဂီတို့ တရားအားထုတ်နေစဉ် ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာသောအခါ နာမ်လိုမှာမှ ရုပ်သက်သာမယ်နော်။ နာမ်မလိုမှာရင် ရုပ်လည်းမသက်သာ။ နာမ်လည်းမသက်သာ ဖြစ်လိမ့်မယ်နော်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်နှင့် ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့မှာ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုးများနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြပြီး ပုထုဇဉ်များနှင့် အနာဂါမ်အဆင့်ပုဂ္ဂိုလ်သို့တိုင်အောင် ဒုက္ခဝေဒနာများနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါ ဝိပဿနာတရားပွားများ၍ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးမသွင်းလျှင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော နာနေတတ်သည်။ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းပါက ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာသော အရိယာနွယ်ဝင် သူတော်စင်အစစ် ဖြစ်လေတော့၏။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်နှင့် လက်ယာတော်ရံ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏ ကိုယ်တိုင်ကျင့်၊ ကိုယ်တိုင်ချီးမွမ်း

http://www.dhammadownload.com

တော်မူခဲ့သော ကိုယ်သာနာလျှက် စိတ်မနာစေသော နည်းမှန်လမ်းမှန် သော ဝိပဿနာအကျင့်မြတ်ကို ယုံကြည်စွာလက်ခံပြီး လိုက်နာကျင့် သုံး ပွားများအားထုတ် နိုင်ကြပါစေဖို့ ဘုန်းကြီးတိုက်တွန်း အား ပေးနေပါတယ်။

ကြုံတောက်ခဲသောသာသနာ

အားကြီးလှွတ်အောင်များ

ကံ၊ဉာဏ်၊ဝီရိယ ဝိပဿနာတို့၏စွမ်းအားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊မောဟတို့ ဦးဆောင်သော ကိလေသာမီး(၁၁)ပါးကို အပြီး ပိုင်ငြိမ်းသတ်နိုင်မည့် မှန်ကန်သည့်လမ်းစဉ်ကို ဦးပဥ္စင်းတို့ ရွေးချယ် နိုင်ကြပါစေ။

ဂေါတမဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ သာသနာသည် နှစ်-၅၀၀၀ ရှိပါ သည်။ သို့သော် သင်တို့အတွက် နှစ်-၅၀၀၀ မရနိုင်ပါ။ မိမိ၏ ကိုယ် ပိုင်သာသနာမှာ မိမိအသက်ရှင်ချိန် အခိုက်အတန့်မျှသာ တည်နိုင်ပါ တယ်။ မိမိသက်တမ်း နှစ်-၅၀ရှိလျှင် ထိုနှစ်-၅၀ အတွင်း၌သာ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမဖြစ်သော သာသနာက သင့်အတွက် တည် နေနိုင်ပါသည်။

သတ္တဝါတို့တွင် မွေးဖွားခြင်း၊အိုခြင်း နာခြင်း၊သေခြင်း တည်းဟူသော ဘေးကြီးလေးမျိုးကို ကာကွယ်တားဆီး၍ မရနိုင်ပါ။ သင်သည် ဘယ်နေ့၊ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်ဒေသဌာနမှာ ဘယ်လိုရော

http://www.dhammadownload.com

ဂါဖြစ်ပြီး သေဆုံးရမည်၊ ဘယ်သုသာန်မှာ မြှုပ်နှံရမည်၊ ဘယ်ဘုံဘဝ ကို ဆက်လက်ရောက်ရှိမည် ဆိုသည်ကို ပုထုဇဉ်တို့အနေဖြင့် မသိ ရှိနိုင်ကြပါ။ မုချသေရမည်ကိုသာ သိနေကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ ဝေနေယျတို့အား သတိရှိကြစေရန် အောက် ပါလင်္ကာဖြင့် သတိပေးတော်မူထားပါတယ်။-

မအိုသေးခင် တရားဝင် အဆင်ပြေလှသည်။

မနာသေးခင် တရားဝင် အဆင်ပြေလှသည်။

မသေသေးခင် တရားဝင် အဆင်ပြေလှသည်။

သေသောအခါမှ တရားမရ မှားကြပါလိမ့်မည်။

နာမ်ကအခိုင်းသမား ရုပ်ကအလုပ်သမား

အခိုင်းသမားနှင့် အလုပ်သမား၊ အစေခံနှင့် မန်နေဂျာဆိုသ လို သေသေချာချာ ဉာဏ်နှင့်ကြည့်တော့ ယောက်ျားမိန်းမ၊ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတွေဆိုတာ မရှိဘူး။

စာအုပ်ထဲမှာရှိသော ဒုက္ခသစ္စာကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိသော ဒုက္ခသစ္စာအမှန်အတိုင်း မြင်သိအောင်ရှုမှတ်ပါ။ ဒီဒုက္ခဝေဒနာအတွက် နဲ့ပဲ နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ဖွင့်ရမယ်။ ဒီဒုက္ခတွေမှ ဒုက္ခလက္ခဏာထင် ဉာဏ်စဉ်တွေတက်ပြီးသကာလ နိဗ္ဗာန်ဝင်နိုင်တော့တယ်။

သာသနာဆိုသည်မှာ ဘယ်တာလဲ။ သီလ၊သမာဓိ၊ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို သာသနာဟုခေါ်သည်။ ကိုယ်နှင့်နှုတ် ဆောက်တည်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့သဘော ကာယကံ၊ဝစီကံ၊မနောကံတွေ အပြစ်တွေကင်းပြီး သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုတော့ လိုချင်ကြတယ်။ စစ်ဆေးသန်းစစ်ကြည့်တော့ ဝေဒနာကို မခံနိုင်ကြပေ။ ဝေဒနာ(၆)ပါး ဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကြိုးစားရင် ဘာဝနာတွေကြီး ပွားလာမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်မပါ ဘာဝနာမဖြစ်၊ သတိပဋ္ဌာန်ပါမှ ဘာဝနာဖြစ်မယ်။

ဝိဝဋ္ဋဂါမိကုသိုလ်

တရားရှုမှတ်နေသော ယောဂီသည် မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းတာ တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဝိဝဋ္ဋဂါမိကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေသည်။ ဝိဝဋ္ဋဂါမိကုသိုလ်ဆိုသည်မှာ ကိလေသာဝဋ်၊ ကာမဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်တို့ ကင်းဆိတ်ရာနိဗ္ဗာန်သို့ ရည်မျှော်ပြီး ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ကုသိုလ်ကိုခေါ်သည်။

ဝိဝဋ္ဋဂါမိကုသိုလ်က မနောဒွါရမှာ အတိုင်းအဆမရှိ ဖြစ်နေပါသည်။ တစ်စက္ကန့်မှာ တစ်မှတ်ကျမှတ်နေလျှင် တစ်မိနစ်မှာ အမှတ်ပေါင်း(၆၀)၊ တစ်နာရီမှာ အမှတ်ပေါင်း(၃၆၀၀)၊ တစ်နေ့လုံးပွားနေလျှင် (၈၆၄၀၀)အမှတ်လောက်ဆိုတာ နည်းတဲ့ဝိဝဋ္ဋဂါမိကုသိုလ် မဟုတ်ဘူးနော်။

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒီသတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဝိပဿနာတရားတော်ကို "ကုသလရာသိ" ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးလို့ ဟောတော်မူသည်။ တရားထူးတရားမြတ်ကို မရသေးစေကာမူ

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရားကို မှန်မှန်အားထုတ်နေလျှင် ကျင့်စဉ်ခရီးလမ်း၌ ရှေးတွင်ဖော်ပြပြီးခဲ့သလို တစ်ထောက်နားခဲ့လျှင် ချမ်းမြေ့မှုအဆင့် ဆင့်ကို တွေ့ရမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ပါရမီလည်း ဖြည့်ပြီးသား ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ပါရမီပြည့်သွားလျှင် နိဗ္ဗာန်အထိ တက်လှမ်း သွားနိုင်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်နေခြင်းသည် ဗောဓိပက္ခိယ(၃၇) ပါးလည်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ အကုသိုလ်စိတ်ကြမ်းတွေလည်း ဖြစ်ခွင့် မရှိတော့လို့ စိတ်ဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့နေတယ်။ ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇)ပါးဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန်(၄)ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါး၊ ဣန္ဒြေ(၅)ပါး၊ ဗိုလ်(၅)ပါး၊ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး၊ မဂ္ဂင်(၈)ပါးတို့ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ပွားနေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ် အမူအရာ၊စိတ်အမူအရာ အကုန်လုံး နူးညံ့သိမ်မွေ့၍ ကိလေသာ လည်း ငြိမ်းနေသည်။

ရှုမှတ်မှု မှတ်ချက်တစ်ခုတွင် မဂ္ဂင်(၅)ပါးလည်း ပါဝင်နေ သည်။ (သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိနှင့် သမ္မာ သမာဓိ)တို့၏ မဂ္ဂင်(၅)ပါးသည် သိမှုကလေးတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်။ သိတဲ့ထိုစိတ်ကလေးသည် စေတသိက် တို့နှင့်ပေါင်းပြီး ရှုရတယ်။ ထို့ကြောင့် ထိုစိတ်ကလေးတစ်ခုထဲ သိတာမဟုတ်ပဲ မဂ္ဂင်(၅)ပါးနှင့် ပေါင်းပြီး ရှုသိရတယ်။

ယသိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ တကယ်ရှိတာ နာမ်ရုပ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်ခွဲရှာ၊ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး တွေ့မည်သာ။
နာမ်နှင့်ရုပ်ဟာ တွဲနေတာ၊ သေချာသိအောင် ရှုမှတ်ပါ။
နာမ်ရုပ်ကိုမြင် အမှားစင်၊ ဤတွင်အတ္တ ပြုတ်တော့ပါ။

"ယောဂီများအတွက် စံနမူနာ"

ဦးပဋ္ဌင်းသည် (၂၄)နာရီ၊ (၃၅)နာရီကြာအောင် တစ်ဆက်တည်း ရှုမှတ်ချိန်တွင် အပေါ့လေးသွားခြင်း၊ အစားအသောက် မှီဝဲခြင်း၊ စသည်တို့ကို လုံးဝမရှိပဲ မူလစတင်ခဲ့သော ဣရိယာပုဒ်မှ လုံးဝပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်းမရှိပဲ ထိုင်နေလျှင် ကျောက်ရုပ်ထုကဲ့သို့၊ ရပ်နေလျှင် ကျောက်တိုင်ကြီး စိုက်ထားသကဲ့သို့ ယိမ်းယိုင်ခြင်းမရှိ ခိုင်မြဲငြိမ်သက်လျက်၊ လျှောင်းလျှင်လည်း သစ်တုံးကြီး လှဲချထားသလို လှုပ်ရှားမှုမရှိ ငြိမ်သက်စွာဖြင့် သက်သက်သာသာ ရှုမှတ်နေနိုင်၏။ ဤသို့ ရှုမှတ်နေနိုင်ခြင်းမှာ သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ ထူးခြားသော ဇွဲ၊လုံ့လတို့ဖြင့် မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းနိုင်မှုရှိခြင်း တို့ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ သမာဓိရင့်ကျက်ပြီး သိစရာ၊ပြည့်စရာများနှင့် ပြီးပြည့်စုံလာသောအခါများတွင် ဝိပဿနာတရားထူး၊ တရားမြတ်များကိုလည်း မိမိ၏ပါရမီ သီလ၊သမာဓိ၊ပညာ သိက္ခာအလျောက် အဆင့်ဆင့်ရောက်ရှိသွားနိုင်၏။

http://www.dhammadownload.com

တရားရှုမှတ်လည်း မျက်ရည်ရွဲ

မျက်ရည်ကျခြင်း နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ဆွေမျိုးမိဘ စည်းစိမ်၊ ဥစ္စာတို့ ပျက်စီး၍ ကျသောမျက်ရည်သည် ညစ်နွမ်း၏၊ ပူပင်၏။ ကိလေသာတို့ကြောင့် ကျသောမျက်ရည်သည် ဆေးမဖြစ်။ တရားကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးနှစ်သက်၍ ကျသောမျက်ရည်သည် ဖြူစင်၏၊ အေးချမ်း၏။ ကိလေသာဟူသောရောဂါ ကင်းကြောင်း ဆေးဖြစ်၏။ ကုသိုလ်စိတ်တို့ ထက်သန်စေတတ်၏။

ဦးပဥ္စင်းတို့ တရားရှုမှတ်စတုန်းက အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာတွေပေါ်လာလို့ မျက်ရည်ခဏခဏ ကျခဲ့ရပါတယ်။ ထိုင်တဲ့အခါ၊ ရပ်တဲ့အခါ၊ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ၊ လျှောင်းပြီးမှတ်တဲ့အခါ မျက်ရည်ကျခဲ့ရပါတယ်။ ဝမ်းနည်း၊စိတ်ပျက်လို့ကျတာမဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာပြင်းထန်တဲ့အခါ သဘာဝအလျှောက် မျက်ရည်ကျဆင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ ဝမ်းနည်းလို့ ကျသောမျက်ရည် မဟုတ်သည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်လို့ကျတဲ့မျက်ရည်ဟု ထင်မှတ်မိပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာရှိ၍ ဝေဒနာရှုမှတ်သောအခါ ဤခန္ဓာကို ငါ့ခွဲခွဲနေလျှင် ကိုယ်လည်းနာ၊ စိတ်လည်းနာလာသည်။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရုပ်နှင့်နာမ်သာရှိသည်ကို အမှန်အတိုင်းသိလျှင် ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာတော့ဘူး။ သက်သာနေတာပေါ့။

ဝေဒနာပေါ်တာဟာ တရားတွေ့နေတာဖြစ်လို့ ဝမ်းသာနေ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ပီတိဖြစ်နေတယ်။ ထို့ကြောင့် ပီတိမျက်ရည်ဟုလည်း ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ဝေဒနာဘယ်လောက်ပြင်းပြင်း မျက်ရည်တယ်လောက်ကျကျ ဦးပဥ္စင်း ရှုမှတ်တာမလျော့ဘူး။ ငွဲလုံ့လ၊ဝီရိယကို နောက်မဆုတ်တမ်း ထောက်ခံထားတော့ နောက်ဆုံး ဝေဒနာအားလုံး ကျော်လွန်သွားတော့တာပေါ့။ ဝေဒနာလွန်မြောက်တဲ့အခါ ကြာမျိုးငါးပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ အနောတတ်ရေအိုင်ထဲမှာ ဆင်းစိမ်ထားသလို အလွန်တရာ အေးမြိမ်းလှပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက "ဓမ္မံ ပဿန္တော၊ မံ ပဿာမိ"လို့ ဟောထားပါတယ်။ တရားကိုတွေ့မြင်မှ ငါဘုရားကို တွေ့မြင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ တရားကို မတွေ့သေးလျှင် ငါဘုရားကို တွေ့တယ်လို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး။ ကြောင်တောင်ကန်းကြီးနဲ့ တူနေပါတယ်ဟု ဟောထားပါသည်။

တွေ့ကြုံရသည့် အာရုံနိမိတ်အမျိုးမျိုး (ပြေကြားထားပုံ)

-တရားရှုမှတ်လို့ နိဝရဏကင်းလာလျှင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသမာဓိကြောင့် ဒီလိုအာရုံနိမိတ်မျိုးကို တွေ့ရတတ်သည်။

ယောဂီတို့သန္တာန်မှာ သုခနှင့်ဒုက္ခဝေဒနာနှစ်မျိုး ဖြစ်ပျက်နေသည်။ တရားရှုမှတ်၍ ဒီသုခဝေဒနာနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာနှစ် မျိုးကို တစ်လှည့်စီတွေ့ခြင်းသည် အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပေးပါ။

-ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ဖောက်ပြန်နေတာတွေကို သည်းခံပြီး

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်နေလျှင် မပျောက်သေးသော်လည်း ဒုက္ခသစ္စာကို သိနေတဲ့အတွက် တရားတွေ့နေရပါတယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး အားတင်းကာ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါ။

-တစ်ချို့က မငိုက်ပဲနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက ယိမ်းနေတာဟာ ဘာကြောင့်လဲ၊ မှတ်လို့လည်းမပျောက်ပါ။ မည်သို့လုပ်ရမည်ဟု မေးတတ်ကြသည်။

ဥဗ္ဗေဂါပီတိကြောင့် ယိမ်းတာဖြစ်၍ အဲဒါကို သဘောကျနှစ်သက်ပြီး လွှတ်ထားလျှင် တော်တော်နှင့်မပျောက်ပါ။ စူးစူးစိုက်စိုက်နှင့် ရှုမှတ်ပေးနိုင်လျှင် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

-တစ်ချို့က တရားထိုင်မှတ်စဉ် မိမိကိုယ်ကို သေနေသော အသုဘကောင်အဖြစ် တွေ့ရပါသည်။ ဒါကို "မြင်တယ်၊ မြင်တယ်" လို့ တစ်နာရီကြာအောင် မှတ်သော်လည်း မပျောက်ပါ။ မည်သို့လုပ်ရပါမည်ဟု မေးတတ်ကြသည်။

အသုဘနိမိတ်ဟာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ စူးစူးစိုက်စိုက်နှင့် ရှုမှတ်နေလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ နှလုံးသွင်းပုံမှာ အာရုံနိမိတ်ကို တကယ်ထင်မှတ်ပြီး မစွဲလမ်း၊ မကြောက်ရွံ့ရပါ။ အိပ်မက်သလို သဘောထားရပါမည်။

ထိုအာရုံနိမိတ်မျိုးကို ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နှင့် သမ္မသနဉာဏ်ပိုင်းမှာ တွေ့ရတတ်ပါသည်။

-တစ်ချို့ သမထရှုမှတ်သော ယောဂီများသည် ရှုမှတ်နေစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ခေါင်းက တင်းကြပ်လာပါသည်။ ရှုပါသော်လည်း မပျောက်ပါ။ မည်သို့ ဆက်မှတ်ရပါမည်နည်း။

ဝိပဿနာနည်းကို ပြောင်းရွှေ့ရှုမှတ်သင့်ပါသည်။ ခေါင်းက တင်းကြပ်တာကို စူးစိုက်ရှုမှတ်ပါ။ ဝီရိယနှင့်သမာဓိ အားနည်းနေလျှင် မပျောက်သေးပဲ ဝီရိယနှင့်သမာဓိ အားသန်လာလျှင် ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ စိတ်အေးအေးထားပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ အာပေါဓာတ်လွန်ကဲမှု သဘောကြောင့်ဖြစ်သည်။

-တစ်ချို့ တရားထိုင်စဉ် အလင်းရောင်နှင့် အရိုးစုကို တွေ့ရသည်။ တော်တော်နှင့် မပျောက်ပါ။ နည်းများမှားနေသလားဟု သံသယဖြစ်မိကြသည်။ မည်သို့ ရှင်းရမည်နည်းဟု မေးတတ်ကြသည်။

ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသမာဓိကြောင့် တွေ့ရတဲ့ အာရုံနိမိတ်များမှ ဖြစ်ပါသည်။ နည်းမမှားပါဘူး။ ယောဂီတိုင်း တွေ့ရမြဲပါ။ အထူးအရေးကြီးတာက အဲဒီအာရုံကို မရှုမှတ်ပဲ ငေးကြည့်နေလျှင် လမ်းမှားသွားမည်။ ပျောက်အောင်ရှုမှတ်နေလျှင် လမ်းမှန်ဖြစ်နေပါသည်။

"အကြောင်းတရား အကျိုးတရား"

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာက အကြောင်းတရား။ ဖောင်းပိန်မှတ်သိတာက အကျိုးတရားဖြစ်သည်။ အကြောင်းအကျိုးတရားကိုသိရှိလျှင် စူဠသောတာပန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယဘဝမှာ အပါယ်မကျတော့ချေ။ သို့သော် စိတ်မချရသေးပါ။ မဟာသောတာပန်ဖြစ်မှ စိတ်ချရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဇေါ်စရာသမ္မဇဉ် ရှင်းလင်းချက်

သမာဓိထူထောင်ရာတွင် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ တရား ထိုင်နေသည့် အချိန်၌သာ ဝိပဿနာအာရုံကို ရှုမှတ်နေရသည်မဟုတ် ထမင်းစား၊ ရေချိုး၊ အဝတ်လဲ၊ အိမ်သာတက်၊ စကားပြော စသည့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါတိုင်းမှာ ကိုယ်အမူအရာ စသည်တို့ကို သတိ မလွတ်ကင်းအောင် ရှုမှတ်နေရန် လိုအပ်သည်။ မရှုမှတ်နိုင်လျှင် သ မာဓိလျော့ကျသွားနိုင်၏။ မီးပွတ်ယောက်ျားပမာ ထား၍ငှင်း၊ ကြက်မ ဝပ်သကဲ့သို့ငှင်း၊ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် ရှုမှတ်နေရပေမည်။

အသမ္ပသမ္ပဇဉ် ပြည့်စုံလာသောအခါ သမ္မောဟသမ္ပဇဉ် လည်း ပြည့်စုံလာပေတော့၏။ စကားများများပြောလိုက်လျှင် ထူထောင် ထားသောသမာဓိသည် လျော့ကျသွားနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် "စကားနည်းမှ တရားမြဲမည်။"

စာတွေ့နှင့်ကိုယ်တွေ့ ရှင်းလင်းချက်

တစ်ချို့ မကြာခဏ ကြားဖူးနေသည့် စာသိနှင့်ဇာသိဆိုတာ နဲ့ အပြောတရားနှင့် အလုပ်တရားဆိုတာကို ခွဲခြားပြီး နားလည်စေ ချင်ပါသည်။ စာသိဆိုသည်မှာ စာပေဗဟုသုတတွေ ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး သိသည့်အသိကို ဆိုလိုပါသည်။ ဇာသိဆိုသည်မှာ စာပေကညွှန်ပြ သည့်အတိုင်း ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ်သောအခါ သိသည့်အသိ မျိုးဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်မှသာလျှင် စာမှာရေးတာနှင့် ကိုက်

http://www.dhammadownload.com

ညီမညီ မှန်သည်၊မှားသည်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေတည်း။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ထိ ခံစားရတာမျိုးဖြစ်သည်။

အပြောတရားနှင့် အလုပ်တရားဆိုသည်မှာ ဒီသဘောနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်ပင်ဖြစ်သည်။ သဘောတရားမပါသော လက်တွေ့သည် အကာနှင့်တူ၍ လက်တွေ့မပါသော သဘောတရားသည် အကျိုးနှင့်တူသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ နှစ်မျိုးစလုံး အရေးပါပါသည်။ အပြော၊ အဟောနှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု နှစ်မျိုးလုံးညီညွတ်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် လက်တွေ့အလုပ်လုပ်သော သူ ပြောသည့်စကားသည် ပို၍ခိုင်မာမှုရှိပါသည်။

သစ္စာလေးပါး ပိုင်းခြားသိရမည့်တရား

၁။ မိမိသန္တာန်မှာ အမှန်ရှိတာက ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်တရားသာရှိ၍ အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးတို့မှ မလွတ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာဟုမှတ်ပါ။

၂။ ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ဒုက္ခဟုမသိအောင် ဖုံးလွှမ်းထားသော လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာ၊ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်၊ ရချင်လို့လုပ်တဲ့ကံတို့ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ယင်းတို့မှာ သမုဒယသစ္စာပင်တည်း။

၃။ လိုချင်မှုတဏှာ သမုဒယကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်ပယ်၍ မိမိခန္ဓာဇာတိချုပ် ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ် ချုပ်ငြိမ်းသောတရားကို နိရောဓသစ္စာ

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်ဟုမှတ်ပါ။

၄။ ထိုသမုဒယကိုပယ်၍ ဒုက္ခကိုပိုင်းခြားသိလျှက် နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရန် အမှန်ကိုသိမြင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် အားထုတ်မှု၊ ကြောင့်ကြမှုကို မဂ္ဂသစ္စာဟုမှတ်ပါ။

ဒီလိုသစ္စာတရားတွေကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီးမှ နိဗ္ဗာန်ကို ရတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာတစ်ပါးကိုသိလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်လို့ ကျမ်းဂန်၌ အထင်အရှားရှိပါသည်။ ကျန်သုံးပါးလည်း အလိုလိုသိလာပါမည်။ ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြပါစေသတည်း။

ချမ်းသောအစစ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ပါ

သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ အမြင်မှန်၊ အယူမှန်ဟုခေါ်၍ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆိုတာ အမြင်မှား၊ အယူမှားပါပဲ။

အမြင်မှန် အယူမှန်တွေ တစ်ဘဝမှ မရခဲ့လို့ အမြင်မှား၊ အယူမှားတွေနဲ့သာ လာခဲ့ရတဲ့အတွက် သံသရာမှာ မှားပြီးရင်းမှားနဲ့ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်နေကြတယ်။ ယခုဘဝ အမြင်မှန်ရတုန်း စိတ်ကောင်းလေးဝင်တုန်း ကြိုးစားလိုက်ကြစမ်းပါ။

ဗုဒ္ဓဆိုတာ ဘုရား၊ ဘုရားဆိုတာ သိသူ၊ ဘာကိုသိတာလဲဆိုရင် သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို သိပါတယ်။ ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းအမှန်ကို ကွဲကွဲပြားပြား သိတော်မူပါတယ်။ အမှားအမှန်၊ အကောင်းအဆိုးကိုလည်း ခွဲခြားသိတဲ့အတွက် သိသူလို့ဆိုလိုပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ မိမိသိမြင်တော်မူတဲ့အတိုင်း အားလုံးသော လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတွေကို ကိုယ်တော်နှင့် ထပ်တူသိကြပါစေ။ ကျင့်ကြံလိုက်နာ ကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြ တဲ့အတိုင်း ရသင့်ရထိုက်တဲ့ မဂ်ချမ်းသာဖိုလ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ချမ်းသာအစစ်အမှန်တွေကို ရကြပါစေ၊ ရောက်ကြပါစေ၊ သိကြပါစေ၊ မြင်ကြပါစေ၊ နားလည်ကြပါစေလို့ ဆိုပြီးဟောတော်မူပါတယ်။

(ချမ်းသာအစစ်၊ချမ်းသာအမှန်ဆိုသော အတုတွေရှိတယ်ဆိုတာ သိသာပါတယ်။)

လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာ စတာတွေဟာ ချမ်းသာအစစ်၊ ချမ်းသာအမှန်မဟုတ်ဘူး။ အတုတွေကို အစစ်ထင် နေကြတဲ့အတွက် ဇာတိ၊ဇရာ ဗျာဓိ၊မရဏဆိုတဲ့ ခန္ဓာရဲ့ဒုက္ခတွေ များနေကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓပွင့်ထွန်း ပေါ်ပေါက်တော်မူတဲ့နေ့ကစပြီး ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ အန္တာ ပဗ္ဗဇိတေန နသေဝိတဗ္ဗာ၊ အစလာ ဓမ္မစကြာဒေသနာတော် ကြီးကို (၄၅)ဝါတိုင်တိုင် ရုပ်နာမ်၏သဘာဝတွေကို ဟောတော်မူခဲ့ ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်စဉ် မောဠင်(ရှ)ပါး ဖြစ်ပေါ်ပုံ

ဝိပဿနာ လက်တွေ့အားထုတ်၍ "ဖောင်းတယ်၊ပိန်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်းတွင် သတိကပ်၍ သိသွားခြင်းသည် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်မည်၏။

http://www.dhammadownload.com

ထို့နောက် ရှုမှတ်တိုင်း၌ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ခွဲခြားပြီး သိတတ်သည့် ဉာဏ်ပညာဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်မည်၏။

ရှုမှတ်တိုင်း၌ ရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ခြင်းသည် ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်မည်၏။

ရှုမှတ်မှုအထူးကောင်းမွန်လာသည့်အခါ ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းအေးခြင်းတည်းဟူသော ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်နှင့် ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်တို့ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

ထို့နောက် ကိလေသာနည်းပါးပြီး အမှတ်စိတ်စိတ်နှင့် ရှုမှတ်တိုင်းအာရုံပေါ်တွင် ကပ်၍ကျရောက်တည်ငြိမ်နေတဲ့သဘောကို သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်မည်၏။

အမှတ်သတိ အထူးကောင်းမွန်နေသည့်အခါ၌ မှတ်သိသော အာရုံအပေါ် အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ အလိုလိုမှတ်သိနေသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ထိုအခါ သဒ္ဓါနှင့်ပညာ ဝီရိယနှင့်သမာဓိတို့သည် မယုတ်မလွန် အညီအမျှ ဖြစ်နေကြသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း သဘောသည် ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်မည်၏။

တရားအားထုတ်သော ယောဂီသည် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်နှင့် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်တို့ ဖြစ်ပေါ်မှသာလျှင် တရားတိုးတက်လာပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

သံသယဖြစ်ပုံ ရှင်းလင်းချက်

ဘုရားလက်ထက်တော်တွင် ပုထုဇဉ်ရဟန်းတစ်ပါးသည် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ချင်၍ ရဟန်းသုံးပါးတို့ထံတွင် တစ်ပါးစီအား ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတောင်းခံရာ တစ်ပါးလျှင်တစ်မျိုးစီ ဖြစ်နေသဖြင့် သုံးပါးလုံးမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း သုံးနည်းဖြစ်နေသည်။ မယုံကြည်၍ ဘုရားရှင်ထံမှောက် မေးလျှောက်လေရာ ဘုရားရှင်က "သင်နားမလည်၍ မမှန်ဘူးလို့ ထင်နေတာပါ၊ သင်မေးခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်သုံးပါးစလုံးမှာ ရဟန္တာတွေချည်းပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့အားထုတ်၍ သိခဲ့သော ကိုယ်တွေ့နည်းကိုသာ ပြောပြလိုက်တာ"ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ထို့ကြောင့် နည်းနှင့်ပတ်သက်၍ မြောက်များစွာရှိပါသည်။ သို့သော် သွားသည့်ပန်းတိုင်ကတော့ အားလုံး နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။

လောကဓမ္မ ရှောင်မရ မုချတွေ့စမြဲပါ

လောကဓံတရား(၈)ပါးသည် မည်သူမျှမကောင်းနိုင်ပါ။ ဘယ်ကိုမှပြေး၍လည်း မလွတ်နိုင်ပါ။ ယခုလို သည်းခံပြီး တရားအားထုတ်ထားနိုင်မှ လောကဓံတရားတွေနှင့် တွေ့ကြုံလာခဲ့လျှင် သည်းခံနိုင်ပေမည်။

မိမိတွေ့ကြုံရမည့် လောကဓံသည် မိမိပြုထားခဲ့သည့် ကောင်းမှုကံ၊ မကောင်းမှုကံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ဟု နှလုံး

http://www.dhammadownload.com

သွင်းပြီး အဆိုးနှင့်ကြုံတွေ့လာလျှင် ကြံ့ကြံ့ခံပြီး သည်းခံနိုင်လာလျှင် ခန္တီပါရမီလည်း ပြည့်ဝလာသည်။

လောကဓံတရားသည် အကောင်းနှင့်အဆိုး ခွဲခြား၍မရပဲ အွန်တွဲနေမြဲ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်တောင်မှ တစ်ပါးတည်း ဝါကပ်နေရသည့် အချိန်အခါရှိသေးသည်။ သာမန်လူတွေမှာတော့ အထူးပြောစရာမလိုတော့ချေ။

လောကဓံတရားနှင့် တွေ့ကြုံသည့်အခါ ကိုယ်အားထုတ်ထားသည့် တရားနှင့်နှလုံးသွင်းပြီး စိတ်နှလုံးမသာယာမှုကို ပယ်ဖျောက်ရသည်။ ဘုရား၊ရဟန္တာများတောင်မှ မရှောင်နိုင်ကြပဲ ကြုံတွေ့နေရသေးသည်။ ယခု တရားအားထုတ်နေခြင်းသည် လောကဓံတရားကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်အောင် တရားအားထုတ်နေခြင်းဖြစ်၍ ခန္တီမေတ္တာပါရမီလည်း ဖြစ်နေပေသည်။

သံဝေဂဖြင့် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်း

ဘုရားအလောင်းတော်တိုင်းသည် ဘုရားဖြစ်မည့် နောက်ဆုံးဘဝ၌ ဘုရားဖြစ်ခါနီးကာလမှာ အိုခြင်း၊နာခြင်း၊သေခြင်း ဆိုတဲ့ တရားကိုစပြီး ဆင်ခြင်တော်မူပါတယ်။ ပထမတောထွက်ခါနီး အခါကာလမှာပဲ သူအို၊သူနာ၊သူသေဆိုတဲ့ နိမိတ်ကြီးသုံးပါးကို မြင်ပြီးတော့ ရဟန်းကိုမြင်ရပြီး ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ရဟန်းပြုပြီး တောထွက်တော်မူခဲ့တယ်။ အိုရတာ၊နာရတာ သေရတာတွေဟာ

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းဘူးဟု ဆင်ခြင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ထို့ကြောင့် ယောဂီအပေါင်းတို့သည်လည်း သံဝေဂတရားများကို များများဆင်ခြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ သံဝေဂတရားများများဆင် ခြင်မှသာလျှင် တရားအားထုတ်သောအခါ တရားမြန်မြန် တက်လွယ်သည်။ ထို့နောက် စကားကိုနည်းအောင် အထူးသတိပြုရမည်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက စကားပြောတာဟာ အပြစ်အကြီးဆုံးလို့ ပြောထားပါတယ်။ ရှေးဆရာတော်ကြီးတွေက စကားပြောမိမှာကြောက်လို့ ရေငုံထားပါတယ်။ ရေငုံဆရာတော်တွေ ကြားဖူးခဲ့တယ်။ တစ်ချို့ယောဂီတွေ စကားများများပြောမိ၍ တရားမတက်နိုင်တာသိရ၍ စကားမပြောပဲ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်လိုက်တော့မှ တရားတက် မှတ်ကောင်းလာသည်ဟု သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆရာသမားကို ပြောပြပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဒိဋ္ဌိခန္ဓာကိုယ်ကို လှေနဲ့တူတယ်လို့ ဥပမာပေးထားတယ်။ ကိုယ့်လှေတစ်ဘက်ကမ်းကူးသောအခါ ရေဝင်နေလျှင် ရေပက်နေရ၍ မြုပ်လည်းမြုပ်တတ်၏။ မြန်မြန်လည်း မရောက်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်လှေကို ရေမဝင်အောင် ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ထိုဥပမာအတူပင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို အမှတ်သတိမပြတ် မရပ်မနားကြာမပြတ် ရှုမှတ်နေလျှင် သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အလွယ်တကူနဲ့ မြန်

http://www.dhammadownload.com

မြန်ရောက်သွားလိမ့်မယ်။

"ဘုရားအလောင်းတို့၏ သံဝေဂ"

လူတွေ၏ သက်တမ်းသည် သိပ်မရှည်လှပါ။ လူ့အသက် (၆၀–၇၀)လောက်ရှိတာ နတ်တွေရဲ့ တစ်ရက်စာလောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ တစ်ချို့ နတ်ဘုံတွေမှာ တစ်နပ်စာပင်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် လူ့သက်တမ်းဟာ အင်မတန်တိုတောင်းပါသည်။

ဒါကြောင့် ဘုရားအလောင်းတော်တို့သည် နောက်ဆုံးဘုရားဖြစ်ခါနီးကာလမှာ အိုခြင်း၊နာခြင်း သေခြင်းကင်းတဲ့ တရားကို ရှာလာခဲ့တာ သူအို၊သူနာ၊သူသေ မြင်တာနဲ့ လောကကြီးမှာ အို၊နာ၊ သေရတာ မကောင်းဘူး စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်တော်မူကြတယ်။

ယောဂီသုံးမျိုး ရှင်းလင်းချက်

ကာမယောဂီဆိုတာ ကာမဂုဏ်တရားတွေကို ပျော်ပါး၊ တွေဝေထိုင်းမှိုင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့် ပူပန်ခြင်းကို ကာမယောဂီဟုခေါ်သည်။

ဓမ္မယောဂီဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်တွေကို စူးစိုက်၍ ကြိုးစားရှုမှတ်သဖြင့် ဖြစ်ပျက်တွေ ထင်ရှားမြင်သိသွားကြသော ယောဂီကို ဓမ္မယောဂီဟုခေါ်သည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ သက်သက်သာသာ နှင့် မေ့မေ့လျော့လျော့ နေတဲ့ယောဂီကို မေ့လျော့ယောဂီဟုခေါ်သည်။ သတိကြပ်ကြပ် ထားနိုင်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တိုင်တွေ့မှ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အစစ်

ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် ကိုယ်တွေ့သိဖို့ ခဲယဉ်းပါသည်။ စာပေသင်ကြားထား၍ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများမှာ ဖြစ်ပျက်နေပါသည်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု မှတ်သား ထားကြသည့်အတိုင်း သဘောကျနေတာတော့ ရှိတတ်ကြပါသည်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်တွေ့သိတာ မဟုတ်သေးဘူး။ မိမိကိုယ် တိုင် ခန္ဓာထဲမှာ ဉာဏ်မျက်စိနှင့် ကိုယ်တိုင်သိမှ ဉာဏ်အစစ်ဖြစ်ပါ သည်။ စာပေကျက်မှတ်ထားလို့၊ တရားတော်တွေ နားကြားထားရ လို့ ဗဟုသုတတွေ ပြည့်စုံပြီးလျှင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တွေ့သိအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ဒီတော့မှ ပညာရှိအစစ်၊ ဉာဏ်အစစ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာက "ငါ့ရှင်ကောဋ္ဌိလ၊ အကြင်သူသည် သစ္စာ လေးပါးကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်သိ၏၊ ထိုသူကို ပညာရှိဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏" ဟု အရှင်ကောဋ္ဌိလမထေရ် မေးမြန်းတာကို ဖြေကြားတော်မူသည်။

ဘုရားရှင်က "အကြင်သူသည် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို မသိမြင်ပဲ အသက်တစ်ရာ ရှင်နေရခြင်းထက် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက် ကို သိမြင်နေရ၍ တစ်ရက်တစ်မနက် အသက်ရှင်နေရခြင်းက ပို၍ မြတ်၏"ဟု မိန့်တော်မူခဲ့သည်။

http://www.dhammadownload.com

တရားနာကြားရခြင်း အကျိုး(၅)မျိုး

၁။ မကြားဖူးတာတွေကို ကြားနာရခြင်း အကျိုးတစ်ပါး။

၂။ ကြားပြီးသားတွေကို ထပ်ကြားရ၍ ရှင်းလင်းပြေစင်စေခြင်း အကျိုးတစ်ပါး။

၃။ ယုံမှားမှုရှိလျှင်လည်း ယုံမှားမှု ကင်းစင်နိုင်ခြင်း အကျိုးတစ်ပါး။

၄။ အယူဝါဒကို ဖြောင့်မတ်စေခြင်း အကျိုးတစ်ပါး။

၅။ စိတ်ကိုလည်း ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းစေခြင်း အကျိုးတစ်ပါး။ စသည့် ဒိဋ္ဌအကျိုး(၅)မျိုးကို ရရှိစေနိုင်သည်။

"အရိပ်ကျေးဇူး(၅)မျိုး"

၁။ သစ်ပင်၏အရိပ်။ ၂။ မိဘ၏အရိပ်။

၃။ ဆရာသမား၏အရိပ်။ ၄။ မင်းတို့၏အရိပ်။

၅။ သာသနာ၏အရိပ်။

အရိပ်အားလုံးတို့၌ နားခိုလျှင် အေးမြကြသည်။ သို့သော် မမြဲကြပါ။ သာသနာအရိပ်၌ အစဉ်အမြဲနားခိုလျှင် တစ်သံသရာလုံး အေးမြသည်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က စံပြပုဂ္ဂိုလ်များ

အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ နှစ်ပေါင်း(၃၀)တိုင်တိုင် ကုတင်ပေါ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

ကျောင်းလို့ ကျောဆန့်လို့ မအိပ်ခဲ့ပါ။ အရှင်မောဂ္ဂလာန်၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာ တို့သည်လည်း နှစ်(၃၀)တိုင်တိုင် ကုတင်ပေါ်မှာ ကျောခင်းကျောဆန့် မအိပ်ခဲ့ပါ။ အရှင်သောဏသည် (၁၈)နှစ်၊ အရှင်အာနန္ဒာ (၁၅)နှစ်၊ အရှင်ရဋ္ဌပါလ (၁၂)နှစ်၊ အရှင်ရာဟုလာ (၁၂)နှစ်တိုင်အောင် ကျောခင်းကျောဆန့် မအိပ်ခဲ့ပါ။ အရှင်အနုရုဒ္ဓ အနှစ်(၅၀)၊ အရှင်ဗာကုလ အနှစ်(၈၀)၊ အရှင်မဟာကဿပ အနှစ်(၁၂၀)နှစ်ပေါင်းတိုင်အောင် ကျောခင်းကျောဆန့် မကျိန်းစက်ခဲ့ပါ။ အရှင်နာဋကကတော့ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံသည်အထိ ကျောခင်းကျောဆန့် မည်သည့်အခါမှ မကျိန်းစက်ခဲ့ပါ။

ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီး(၁၁)ပါးတို့ အားထုတ်သွားပုံကို နည်းအတုယူ အားကျဖွယ်ကောင်းလှပါ၏။ အံ့သြကြည်ညိုဖို့လည်း ကောင်းလှ၏။ အရှင်မြတ်ကြီးများ၏ ကျင့်ကြံတော်မူပုံတွေဟာ မဟာပထဝီမြေကြီး တုန်ခါဟည်းသဖွယ် ကြီးကျယ်လွန်းလှ၍ မျှော်ရည်မှန်းဆ ကြည်ညိုရပြီး လက်ဆယ်ဖျားထိပ်မှာ ရှိခိုးပူဇော်လိုက်ပါသည်ဘုရား။ အတုယူနိုင်ကြပါစေ။ သည်းခံနိုင်ကြပါစေ။

သံဝေဂဇာတ်တော်များ

သုဝဏ္ဏာဒေဝပုတ္တဟာ လူပြည်မှာတရားအားထုတ် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ သေသွား၍ နတ်ပြည်ရောက်သွားသောအခါ တရားထိုင်မပျက်ပဲ တရားရှုမှတ်နေသည်။ နတ်သမီးများ မှန်ပြပေးမှ

http://www.dhammadownload.com

သူသိလာတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက လူတစ်သိန်းသေလို့ လူတစ်ယောက်ပြန်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ဘူးတဲ့။ လူတစ်သိန်းသေလို့ သုဂတိကို တစ်ယောက်ပဲ။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘယ်ရောက်ကုန်ကြသလဲဆိုတော့ ရှင်းနေတာပဲ။ အပါယ်ရောက်ကုန်ကြတယ်။

ဟိုသစ္စသံယုတ်၊ နခသိသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက တစ်နေ့သောအခါ လက်သည်းပေါ်၌ မြေမှုန့်လေးတင်ပြီး ချစ်သားရဟန်းတို့ ကြည့်ကြစမ်းပါ။ ဤလက်သည်းပေါ်ကမြေမှုန့်နှင့် ဟောဒီ မဟာပထဝီ မြေကြီးမှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်တွေ ဘယ်ဟာများသလဲလို့ ဘုရားက အမိန့်ရှိခဲ့တယ်။ လက်သည်းပေါ်မှာရှိတဲ့မြေမှုန့် အရေအတွက်လောက်သာ ကောင်းရာသုဂတိဘုံကို လားကြတယ်။ ကျန်ရှိတဲ့ မဟာပထဝီမြေကြီးမှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်ဟာ အပါယ်ဘုံဒုဂ္ဂတိသို့ လားကြတယ်။ ကောင်းရာဘုံဘဝသို့ ရောက်ရှိရန် အလွန့်အလွန် ခက်ခဲလှကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်တဲ့ သံဝေဂသတိတရားများ ပွားများရယူ နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာသနာတော်၌ ရဟန္တာများမဆိတ်သုဉ်းနိုင်

မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သားသုဘဒ္ဒ ရဟန်းတို့သည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဝိပဿနာတရားတို့ကို ရှုမှတ်ပွားလျှက် ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ နေသွားကြပါက သတ္တဝါအပေါင်း ဟူသောလောကသည်

http://www.dhammadownload.com

ရဟန္တာတို့ မဆိတ်သုဉ်းနိုင်ဟု မိန့်တော်မူခဲ့သည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရန်မှာလည်း လူကြီးလူငယ်မရွေး အကောင်းဆုံးအရွယ် ရှိသူများ ဖြစ်ကြ၏။

မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သားချစ်သမီးတို့ ငါဘုရားသာသနာ တော်မှာ ကြီးတယ်ငယ်တယ်လို့ ခွဲခြားထားခြင်းမရှိ တရားတော်အတိုင်း ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာ ပဓာနလို့ဆိုလိုပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ငါဘုရားအစစ်ကို မြင်ခြင်ပါတယ်ဆိုရင် ငါဘုရားဟောထားတဲ့တရားတွေကို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖောက်ပြန်ပြောင်း လဲ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်သဘောကို အထူးတွေ့မြင်သိအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ကြစမ်းပါ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ရှုမှတ်ပွားတဲ့ ယောဂီများသည် အလွန် ဆုံးကြရင် (၇)နှစ်နှင့် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်သည်။ စွဲမှုကျန်ရင်တောင် အနာ ဂါမ်လောက်တော့ ဆိုက်ရောက်နိုင်တယ်။ မြန်သူဆိုလျှင် (၇)ရက်နှင့် မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်သည်။ ရဲရင့်ခိုင်မာသော ဝန်ခံချက်နှင့် ဓမ္မစက်ကို ဟောခဲ့တာပါ။

ယခုသာသနာခေတ်၌ ရဟန္တာတို့ မဆိတ်သုဉ်းနိုင်ဟု မြတ် စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ကြားခဲ့သည့်အတိုင်း နှစ်ပေါင်း(၄၀၀၀)ကျော် သည်အထိ ရဟန္တာခေတ် ရှိသေးကြောင်းကို ပညာရှင်အပေါင်းတို့က နှစ်ထောင်း အားရွှင်စွာဖြင့် လက်ခံအတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် မဟာပရိနိဗ္ဗာန်သုတ်တော်၌ "ဣမေစ သုဘဒ္ဒဘိက္ခူ

http://www.dhammadownload.com

သမ္မာဝိဟာ ရေယျုံ အသုလောကော အရဟန္တေဟိ အသာ” ဟု ဟောတော်မူခဲ့သည်။ ပြဆိုခဲ့သော သဘောယုတ္တိ၊ အာဂမယုတ္တိတို့ ကို တွေ့မြင်သိရှိတဲ့အတိုင်း ယခုလိုအချိန်အခါ၌ တရားမှန်ကို နည်း လမ်းမှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံကြလျှင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များအထိ ဖြစ်နိုင် ကြသည်။ နှစ်ပေါင်း (၅၀၀၀)ကျော်သည့်တိုင်အောင် အာသဝက်ငး ကွာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ မဆိတ်သုဉ်းနိုင်ကြောင်း စေတနာဖြင့် တင် ပြအပ်ပါသည်။

“တစ်နေ့ကုန်လို့ တစ်ရက်ကြီး သေဖို့တစ်ရက်နီးခဲ့ပြီ။”

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ပြောခဲ့တယ်။ သေဘေးကြီး နီးကပ်နေပြီ၊ တရားရှုမှတ်ကြပါလို့ မှာကြားခဲ့တယ်။

ကိုယ်သာနာစေ စိတ်မနာစေနှင့်

မာတိကမာတာနှင့် မာတိကပိတာလင်းမယားတို့သည် အသက်အရွယ်အိုမင်းလာ၍ အနာရောဂါ ဖိစီးလာသောအခါ မြတ် စွာဘုရားရှင်ထံ ချဉ်းကပ်ပြီး မည်သို့နှလုံးသွင်းရမည်ဟု လျှောက် ထားရာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ကိုယ်သာနာစေ စိတ်မနာစေနှင့်၊ စိတ် မနာအောင် ကျင့်ရမည်ဟု ဟောလိုက်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်နှင့် ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့မှာ ဒုက္ခဝေဒနာ နှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာသောပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပြီး စိတ်ချမ်းသာစွာ နေနိုင်တော်မူကြသည်။ ပုထုဇဉ်မှ အနာ

http://www.dhammadownload.com

ငါးမိတိုင်အောင် ဒုက္ခဝေဒနာကို မရှုမှတ်ပဲနေလျှင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော နာပြီး၊ ရှုမှတ်နေပါက ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာသော ပုဂ္ဂိုလ်များ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်လေသည်။

ယောဂီတို့သည် ရုပ်နှင့်နာမ်မျှရှိသော ဤခန္ဓာကို "ငါ"စွဲ စွဲနေလျှင် ကိုယ်လည်းနာ၊စိတ်လည်းနာမည်။ တရားရှုမှတ်၍ ရင့်ကျက်လာသည့်အခါ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြား၍သိလာလျှင် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်သောအခါ ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာတော့ပါ။

နာမ်လိမ္မာမှ ရုပ်သက်သာမည်။ နာမ်မလိမ္မာလျှင် ရုပ်လည်း မသက်သာ၊ နာမ်လည်းမသက်သာပါ။ သတိထားနိုင်ကြပါစေ။

ပါရမီမျိုးစေ့ရှိနေ၍
လွယ်ကူစွာဖြင့် တရားထူးရနိုင်ခြင်း

အခါတစ်ပါး၌ ဗာဟိယဒါရုစိသည် မြတ်စွာဘုရားဆွမ်းခံ နေချိန် လမ်းပေါ်ရောက်လာ၍ တရားဟောပေးရန် မြတ်စွာဘုရား ကို လျှောက်တော်မူသည်။ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် လျှောက်သော်လည်း မြတ်စွာဘုရားက မဟောပါ။ သုံးကြိမ်မြောက်လျှောက်မှ ဟောတော် မူပါသည်။ တရားအဆုံးမှာ ဗာဟိယဒါရုစိသည် ရဟန္တာဖြစ်သွားရ လေသည်။

အဘယ်ကြောင့် တရားရလွယ်သည်ဆိုသော် လွန်လေပြီး သော အတိတ်ဘဝက ဘောင်ကလာပ်တောင်ပေါ်မှာ တရားအား

http://www.dhammadownload.com

ထုတ်ခဲ့သော ရဟန်း(ရ)ပါးမှာ ဗာဟိယဒါရုစိလည်း တစ်ပါးပါဝင်နေသည်။ တရားအားထုတ်ထားခဲ့သည့် ပါရမီမျိုးစေ့ရှိနေ၍ အလွယ်တကူနှင့် ရဟန္တာဖြစ်သွားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယခုကာလမှာလည်း ယောဂီတို့ အားထုတ်နေသည့်တရားဟာ ဒီဌယခုဘဝမှာ ပါရမီပြည့်စုံသွားလျှင် မဂ်ဖိုလ်ကိုရသွားနိုင်ပါသည်။ ပထမအရှယ်မရသေးလျှင် ဒုတိယအရွယ်ရနိုင်သည်။ ဒုတိယအရွယ်မရသေးလျှင် တတိယအရွယ်ရနိုင်သည်။ တတိယအရွယ်မရသေးလျှင်လည်း သေခါနီးမှာ ရသွားနိုင်သည်။ သေးခါနီးမရသေးလျှင် ပါရမီမျိုးစေ့ ရရှိသွားသည်။ ဒီဘဝရနိုင်သည့် အကျိုးလေးမျိုးရှိသည်။ သေပြီးနောက် နတ်ပြည်ရောက်ရှိပြီး အကျိုးလေးမျိုး ရရှိပြန်သည်။ ကိုယ်အားထုတ်ထားသော ပါရမီမျိုးစေ့ရှိနေ၍ နတ်ပြည်မှာ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ပြီးခဲ့တာတွေ ပြန်လည်သတိရခြင်းဖြင့် တရားထူးရနိုင်သည့်အကျိုးတစ်မျိုး၊ နတ်ဓမ္မကထိကများ အပတ်တိုင်းဟောကြားနေသော တရားများကို နားကြားရလျှင် တရားထူးရနိုင်သည့်အကျိုးတစ်မျိုး၊ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက် ရဟန်းဓမ္မကထိကဟောကြား၍ တရားများကို နားကြားရလျှင် တရားထူးရနိုင်သည့်အကျိုးတစ်မျိုး၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ဟောကြား၍ တရားနာကြားရလျှင် တရားထူးရနိုင်သည့်အကျိုးတစ်မျိုး၊ ဟူ၍ လူ့ပြည်မှာလေးမျိုး၊ နတ်ပြည်မှာလေးမျိုး အကျိုးခံစားရပါသည်။ တရားအားထုတ်ထားသည့် ပါရမီမျိုးစေ့ကြောင့် အကျိုးခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မည်မျှဝမ်းသာအားရ ကောင်းလှပါသည်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နိုင်သည်။

တရားအားထုတ်ခြင်းမှာ သဒ္ဓါ၊ဆန္ဒ ဝီရိယတို့ကို မဆုတ်မနစ်စေပဲ ရိုရိုသေသေ ကျကျနန အားထုတ်သွားလျှင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်များသို့ ကေန်ပင်ဆိုက်ရောက်နိုင်၏။

❖ ❖ ❖

http://www.dhammadownload.com

“ခန္ဓာနှင့်တူသော

ဆင်းရဲသည်မရှိ။

နိဗ္ဗာန်နှင့်တူသော

ချမ်းသာသည်မရှိ။

ချမ်းသာကြီးကြီး လိုချင်ရင်

ဆင်းရဲကလေးတွေကို

သည်းခံနိုင်ရမည်။

ခန္တီမေတ္တာ များများသည်းခံနိုင်မှ

နိဗ္ဗာန်ရမည်။

သည်းမခံနိုင်လျှင်

အပါယ်လားဖို့ သေချာသည်။”

http://www.dhammadownload.com

၆။ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ၏ နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံနှင့် မှတ်သားဖွယ်ရာ ဩဝါဒများ။

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးနန္ဒိယ၏ နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံ အားကျဖွယ်

မဟာစည်ဆရာတော်က တော်ကူးဆရာတော်ကို စစ်ဆေးမေးခဲ့ပါတယ်။ တော်ကူးဘုန်းကြီး ကသိုဏ်းပုံဆိုင် ရှည်ရှည်နှင့်မှတ်နိုင်တယ်လို့ သိရတယ်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ရှုမှတ်နိုင်သလဲလို့ မေးသည်။ တော်ကူးဆရာတော်က တပည့်တော် ထိုင်တဲ့ ကြိယာပုဒ် (၂၄)နာရီ၊ ရပ်တဲ့ကြိယာပုဒ် (၂၄)နာရီ၊ လျောင်းတဲ့ ကြိယာပုဒ် (၂၄)နာရီ၊ စင်္ကြံလျှောက်တာက အလိုရှိသလောက် ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား။ ဆရာတော်စစ်ဆေးချင်ရင် တပည့်တော် ယခုရှုမှတ်ပြ မယ်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

တပည့်တော် ဖောင်းပိန်ကစပြီး ပေါ်တာအကုန်ရှုမှတ်တာပါပဲ။ ဘာတစ်ခုမှ မလွတ်အောင် ရှုမှတ်ပါတယ်။ ဝေဒနာပေါ်လာသမျှကိုလည်း ကင်းစင်သွားအောင် ရှုမှတ်ပါတယ်။ ငြိမ်းအေးချမ်းသာနေတဲ့အခါမှာလည်း "ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်" လို့ မှတ်ပါတယ်။ တော်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လျှင် "တော်ချင်တယ်၊ တော်ချင်တယ်"လို့ တော်ချင်တဲ့စိတ် ပျောက်သွားတဲ့အထိ ရှုမှတ်ပါတယ်။ ဝေဒနာတွေလည်းကင်း ချမ်းသာခြင်းနှင့်လည်းပြည့်စုံဝိပဿနာအာရုံမှာလည်း ပျော်မွေ့တော့ ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်နဲ့ တပည့်တော်ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား။ ရှုမှတ်တဲ့နည်း ချွတ်ချော်တာ၊ မှားယွင်းတာရှိလျှင် ပြုပြင်ပေးပါဘုရားဟု လျှောက်ထားရာ မဟာစည်ဆရာတော်က အရှင်ဘုရား ရှုမှတ်တာမှန်ပါတယ်၊ ဘယ်နေရာမှ ပြင်စရာမလိုဘူး။ အရှင်ဘုရား ရှုမှတ်ပုံကို ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ခွင့်ပြုပါဟု ပြန်လည်တောင်းဆိုပါသည်။

ထူးချွန်သည့်တပည့်ကို ဆရာကချီးမြှောက်တဲ့အနေဖြင့် သံဃာတော်များရှေးမှောက်၌ တော်ကူးဆရာတော်ကို မဟာစည်ဆရာတော်က မေးမြန်းစစ်ဆေးခဲ့သည်။

ထို့နောက် အင်္ဂလိပ်ဒကာတစ်ဦးက တော်ကူးဆရာတော် တရားရှုမှတ်ပုံကို ဓာတ်ပုံရိုက်ယူ၏။ ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီးနောက် ဆရာတော်အနီးသို့ ချဉ်းကပ်ကာ မဝံ့မရဲနှင့် မေးခွန်းတစ်ခုမေး၏။ "ဆရာတော် ရုပ်နာမ်ချုပ်ပျောက်တဲ့အခါ အတ္တဘယ်ရောက်သွားသလဲ"ဟု

http://www.dhammadownload.com

မေးရာ တော်ကူးဆရာတော်က ပြုံးပြုံးကြီး ပြောကြားတော်မူ၏။ "ဒကာကြီး အတ္တဆိုတာ နဂိုကတည်းကမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်ကိုမှ ပျောက်မသွားဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဝါဒက အနတ္တဝါဒပဲ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာကလည်း အတ္တစွဲ၊ ဇီဝစွဲပျောက်သွားအောင် လုပ်ရတဲ့အလုပ်ပါပဲ။ အတ္တစွဲပျောက်မှ ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့က လွတ်မြောက်ပြီး ချမ်းသာအစစ်ကို ခံစားရတယ်ဒကာကြီး" ဟု ပြောကြားရာ အင်္ဂလိပ်ဒကာက ခေါင်းတညိတ်ညိတ်နှင့် နားထောင်နေသည်။ အတ္တစွဲ ခိုင်မြဲနေသူအား ဤမျှရှင်းပြရုံမျှဖြင့် သူကျေနပ်မည် မဟုတ်ပါချေ။ ကိုယ်တိုင်လုပ်၍ ကိုယ်တိုင်မြင်မှ ယုံကြည်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

"ရောဂါပျောက်သပ လက်တွေ့ပြ"

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သဖြင့် ရောဂါမျိုးစုံ ပျောက်ကင်းပုံကို တော်ကူးဆရာတော်သည် ကိုယ်တိုင်ပင် နမူနာပြခဲ့သည်။ နောက်ဆုံး လေဖြတ်ခံရပြီး ရောဂါဖိစီးနေသဖြင့် တရားမဟောနိုင်၊ မပြောပြနိုင်သည့်အခါမှာပင် လေလံလှသည့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဝိုင်းဝန်းထူမပေးစေပြီးနောက် လက်တွေ့တရားရှုပြ တော်မူခဲ့သည်။

မဟာစည်ရိပ်သာတွင်ရှိစဉ် နံနက်အာရုံဆွမ်းဘာုန်းပြီး ကုတင်ပေါ်တွင် လိမ့်ကျခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် နေ့ဆွမ်းစားပြီး ပြန်လာချိန်တွင် ခြေထောက်ထော့နင်းထော့နင်း ဖြစ်နေ၍ ဆွမ်းကျွေးတဲ့ဒကာက

http://www.dhammadownload.com

အကဲခတ်မိလို့ မေးလျှောက်တော့ ဘုန်းကြီးခြေထောက် အကြီး အကျယ်ရောင်နေတာ မြင်တွေ့သွားတော့ "အရှင်ဘုရား အရိုးကျိုး သွားသလား မသိဘူး။ အရိုးကုဆေးရုံကို တပည့်တော်ပို့ပေးပါရစေ ဘုရား"ဟု လျှောက်ရာ ဆရာတော်က "ဒကာကြီး မပို့ပါနှင့်၊ ဘုန်း ကြီးတရားဆေးနဲ့ ကုပါ့မယ်"ဟု ပြောရာ ဒကာက"အရှင်ဘုရား ဆေးရုံမကြွချင်ရင် နှိပ်တတ်တဲ့ အနှိပ်သည်တစ်ဦး တပည့်တော် ခေါ်ပေးပါ့မယ်ဘုရား၊ တစ်ခါနှိပ်ရင် ကျပ်သုံးလေးဆယ် ပေးရသတဲ့" ဟု လျှောက်ရာ ဆရာတော်က "မခေါ်ပါနဲ့"လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ထို့နောက် မဟာစည်ရိပ်သာမှာရှိတဲ့ ဆရာဝန်မတစ်ဦးက ခြေထောက် ကို ဆေးလိမ်းပေးသည်။ ဒါပေမယ့် မသက်သာပါဘူး။ ဆရာဝန်မ လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဆရာတော်က "သွားကြတော့" လို့ ပြောလိုက်ပြီး တည်းခိုတဲ့အခန်းတံခါးကို ပိတ်လိုက်၍ ဆရာတော် မတ်တပ်ရပ်တဲ့ ဣရိယာပုဒ်နှင့် တရားရှုမှတ်နေသည်။

နေ့လည်ကနေ ညနေစောင်းအထိ (၆)နာရီကြာအောင် တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာအကြီးအကျယ် (၃)ကြိမ်ပေါ်သည်။ ပထ မက ခြေထောက်ခေါက်တဲ့နေရာမှာ ခြေထောက်ပြတ်သွားမတတ် အောင် ဝေဒနာအကြီးအကျယ် ပေါ်လာသည်။ ဝေဒနာပေါ်လေ ဘုန်း ကြီးကြိုက်လေပဲ။ ဒီဝေဒနာကို ကျော်လွှန်နိုင်အောင် ဘုန်းကြီးရှုမှတ် နိုင်လျှင် ရောဂါသက်သာသွားမယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးသိတယ်။ ဘုန်း ကြီးအတွေ့အကြုံက ပြောပြနေတယ်လေ။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးမလျှော့

http://www.dhammadownload.com

ဘူး။ ဣရိယာပုဒ်မပြောင်းပဲ တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ ရှုမှတ်နေတယ်။ ဝေဒနာက ခြေထောက်ပြတ်ထွက်မတတ် နားလွန်းလို့ ကိုယ်ပါသိမ့်သိမ့်တုန်နေတယ်။ ဘယ်လိုနာနာ ဘယ်လောက်နာနာ ဘုန်းကြီးအာမှတ်မလျှော့ဘူး။ လျှော့လိုက်ရင် ဘုန်းကြီးချေးပျက်သွားမှာပေ့။ သေလည်းပြီးရောဟု ဘုန်းကြီးစိတ်ကို တင်းထားကာ ပူတဲ့နေရာမှာ "ပူတယ်၊ ပူတယ်" နာတဲ့နေရာမှာ "နာတယ်၊ နာတယ်"လို့ ဝေဒနာမှာ စိတ်စူးစိုက်ပြီး တစ်နာရီပြီးတစ်နာရီ တရားကို မတော်ပဲရှုမှတ်နေသည်။ ထို့နောက် ပူတာဟာ တဖြေးဖြေးအေးလာပြီး နာတာလည်း တစ်စစ သက်သာလာတယ်။ သို့သော် နည်းနည်းကျန်သေးသည်။ အဲဒီနည်းနည်းကျန်နေတာက တရားခေါ်နေတာပါ။ ဝေဒနာအကုန်ကင်းစင် အေးငြိမ်းသွားအောင် မှတ်ရမယ်။

ဒုတိယအကြိမ်၌ ပေါင်ရင်းမှာ အကြီးကျယ် နာလာပြန်သည်။ ပေါင်ပြတ်ထွက်မတတ်အောင် နာကျင်သည်။ အဲဒီဝေဒနာ ပျောက်ကင်းအောင် ရှုမှတ်ပြီးတော့ တတိယအကြိမ်မှာ ရင်ဘတ်အောင့်လာပြန်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း အနာထိုးလာတယ်။ ထိုသို့ သုံးကြိမ်၊ သုံးနေရာ အကြီးအကျယ် ဝေဒနာပေါ်ပြီးနောက် ဝေဒနာပျောက်သွားအောင် စိတ်ကိုစူးစိုက် တင်းတင်းရင်းရင်းနှင့် ရှုမှတ်လိုက်တယ်။ သေးသေးမွှားမွှား နာတာလည်းမရှိတော့ဘူး။ တစ်ကိုယ်လုံး အေးငြိမ်းပြီး ချမ်းသာနေတယ်။ ဘုန်းကြီးမတော်ပဲ နောက်ထပ်(၉)နာရီကြာ အာရုဏ်တက်တဲ့အထိ ဘုန်းကြီးဆက်မှတ်နေတယ်။ မိုးလင်း

http://www.dhammadownload.com

တော့ ဒီအနာသက်သာသွားပြီးဖြစ်လို့ ဘုန်းကြီး လမ်းကောင်းကောင်း လျှောက်လို့ရပြီ။ ဘုန်းကြီး မဟာစည်ဆရာတော်ထံသွားပြီး အကြောင်းအကျိုး လျှောက်ပြတယ်။ (၁၅)နာရီလောက် ဣရိယာပုဒ် မပြင်ပဲ ရှုမှတ်လိုက်တာ ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပြီးလို့ လျှောက်ရာ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက သာဓု(၃)ကြိမ် ခေါ်တော်မူသည်။

"ဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒစကား။"

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အင်မတန်ခက်ခဲနက်နဲတယ်။ အဲဒီခက်ခဲနက်နဲတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်ရင် တင်းတင်းရင်းရင်း ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ရမယ်။ ထို့ကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကို ဒါန ကုသိုလ်ဖြစ်စေ၊ သီလ၊ဘာဝနာ ကုသိုလ်ဖြစ်စေ လေးလေးနက်နက် မလုပ်ပဲနဲ့တော့ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ မဖြစ်နိုင်ချေ။

လူတွေရဲ့အလေ့အထက များသောအားဖြင့် ဝိရိယတော့ သိပ်မထုတ်ချင်ဘူး။ နည်းနည်းလောက်အားထုတ်ပြီး အများကြီးလိုချင်ကြတယ်။ မရနိုင်ပါ။ လျှော့ဈေးနှင့် အချောင်ခို လမ်းတိုလိုက်ချင်ကြတယ်။ မွှေ့ာဟဝေ ရက္ခတိ ဓမ္မစာရိ- တရားစောင့်သူကို တရားကပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ မသိနားမလည်တဲ့တရားကို နားလည်သိရှိအောင် ပြန်စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ မင်္ဂဖိုလ်အထိ ပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ ကိုယ်က တရားကိုမမေ့လျှင် တရားကလည်း ကိုယ့်ကိုမမေ့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ဘုရားကြီးဥူးနာဗိကာ၏
ရောဂါဝေဒနာတွေကို နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပုံ

တရားအားထုတ်ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အဆင့်မှ စတင်ပြီး ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းခြင်းသည် ထင်ရှားလာသော်လည်း စိတ်ပါလက်ပါနှင့် ထက်ထက်သန်သန် တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်သောယောဂီသည် ဝိပဿနာသမာဓိ အားကောင်းလာသည်မှစ၍ ရောဂါသက်သာလာသည်ကို တွေ့ရကြောင်း မဟာစည်ဆရာတော် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့၏။ ဦးပဥ္စင်းတို့ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ကြုံထားရသော ဝေဒနာဆိုးတွေ ပြောပြပေးနေတာ။

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရား၏ ကျောင်းပေါ်မှာ လက်ျာနံ ဟောင်ဖြင့် လျောင်းအိပ်နေစဉ်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာပြန်တယ်။ မိုက်အောင့်၊ရင်အောင့် အကြောဆွဲ၊ဆို့တက် အသက်ရှုမရ၊ လှုပ်မရ၊ နာကျင်လွန်းလို့ ကျင်ကြီး၊ကျင်ငယ်တောင်သွားရ၊ ကျောင်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့ကုဋီကို ကုန်းကုန်းလေး လေးဖက်ထောက်ကာ ကလေးငယ်သွားနည်းအတိုင်း တွားသွားခဲ့ရသည်။ ကုဋီရောက်ပြီး ကျင်ကြီးကျင်ငယ်သွားပြီး ကိုယ့်နေရာကို လေးဖက်ထောက်ကာ ကုန်းကုန်းနှင့် ပြန်ရောက်လာပြီး ဘယ်လိုစိတ်ကူးရသလဲဆိုတော့ ယခု ဘယ်သူမှလည်းမသိပဲနဲ့ သေသွားရင် မကောင်းသောရောဂါဟု သူများတွေထင်ကြမယ်။

အကယ်၍ တရားအားမထုတ်ရင်တော့ ဆေးရုံကို အမှန်

http://www.dhammadownload.com

သွားရမယ်။ နောက်စိတ်က ဖြစ်ပေါ်လာပြန်တယ်။ ယခု တရားအား ထုတ်စဉ်မှာ အသက်သေခြင်းသည် မြတ်တယ်။ သေချင်သေပါစေ။ စွန့်စွန့်စားစား ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်တု သဘောပိုက်ပြီး ရှုမှတ် လိုက်တာ အနေဆိုးတယ်၊မိုက်အောင့်တယ် ရင်ကြပ်တယ်၊ တံခါး ဘောင်ကို စွဲကိုင်ထားကာ ရှုမှတ်နေ၏။ မိနစ်သုံးဆယ်လောက် ကြာသောအခါ လေတွေ တဟော့ဟော့ အန်ထွက်လာတယ်။ ဒီတော့ တံခါးပေါက်ကိုဖွင့်ပြီး လေကြီးပဲအန်ထွက်လာတယ်။ နည်းနည်း သက်သာသွားတယ်။ ဆက်၍ ရှုမှတ်ပြန်ရာ ရင်ကြပ်တယ်၊မော တယ်ကို မိနစ်သုံးဆယ်လောက် ရှုမှတ်ရာ လေချဉ်းအန်ထွက်လာ ပြီး လေဖြတ်သလို ပြတ်သွားပြီး ရှင်းလင်းသွားတယ်။ မိုက်အောင့်၊ ရင်အောင့် ပျောက်ကင်းသွားပြီး အသက်ရှုလည်းကောင်းသွားတယ်။ အဲဒီဝေဒနာတွေကို ရှာလည်းမတွေ့ ပြတ်သွား၊ပျောက်သွားသလို အကုန်ကင်းရှင်းသွားတယ်။

"ဝေဒနာတွေကျော်လွန်ပြီး သုခငြိမ်းအေးသွားပုံ"

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ကျော်လွန်နိုင်၍ ပျော့ပါးသွားပြီး ငြိမ်းအေးသွား၊ ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် အကြာကြီး ရှုမှတ်နိုင်သွားတယ်။ ဒီတော့ ဦးပဥ္စင်းစိတ်ထဲမှာ တရားနဲ့သေပြီးလို့ ထင်ထားခဲ့တယ်။ တရားတန်ခိုးကြောင့် အတိတ်ကသေတဲ့ အချိန် မရောက်သေးတဲ့အတွက်ကြောင့် မသေဘူးနော်။ ဒါကြောင့် တရား

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်တော့မှသေမှာ မကြောက်တော့ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်း သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ-ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့ကို အနိစ္စမမြဲဘူးဟော့။

ဒါကြောင့် ဦးပဥ္စင်းတို့ သည်းခံနိုင်ထားပြီး ရှေ့သွားပြထားပြီး၊ သိထားပြီးသောကြောင့် မကြောက်ကြပါနှင့်။ ရဲရဲတင်းတင်းကြိုးအားပေးနေပါတယ်။ ဒုက္ခလွန်ပြီးတော့ သုခငြိမ်းအေးသွားတာကို သေသေချာချာတွေ့ရမယ်။

အဲဒီနေရာမှာ ဦးပဥ္စင်းတို့ သတိပေးလိုတာက တရားအားထုတ်ယောဂီတွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာပြင်းထန် တွေ့ထားပြီး ကျော်လွန်သွားသည်ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာနည်းသွားသည်ဖြစ်စေ၊ ငြိမ်းအေးသွားသည်ဖြစ်စေ မလျှော့ကြပါနှင့်၊ မတော်ကြပါနှင့်။ ဆင်းရဲဒုက္ခရှုမှတ်သလိုမှတ်နေရင် ဒုက္ခလွန်တော့ ချမ်းသာသုခ ငြိမ်းအေးသွားတာကို သေသေချာချာ ကေန္တတွေ့ရမယ်၊ ခံစားရမယ်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒလင်္ကာများ
"အရိယာတို့ဇာစ်ဝံနေအိမ်"

-ရှေးရှေးတုန်းက အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်မှာနေကြသလဲဆိုရင် အရိယာဝါသလို့ခေါ်တဲ့ အရိယာတို့ဇာစ်ဝံနေအိမ်မှာ နေကြပါတယ်။ ရှေးကပွင့်တော်မူခဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားနှင့်တကွ တပည့်သားအပေါင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အရိယာဝါသလို့ခေါ်တဲ့ အရိယာ

http://www.dhammadownload.com

တို့ဖြစ်နေရာ တရားကြီးတွေမှာပဲ နေသွားကြတယ်။

ဒသ–ဆယ်ပါးသော အရိယာဝါသတရားတို့မှာ၊ ကတမေ–အဘာယ်သို့နည်းဟူကား၊ ဘိက္ခဝေ–ရဟန်းတို့၊ ဣဓ–ဤသာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု–သံသရာဘေးကိုရှုမြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘိက္ခု–ကိလေသာကို ဖျက်ဆီးတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ခေါ်ဆိုပါသည်။

"သစ္စာလေးပါးတရားဆောင်ပုဒ်"

၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ သင်္ခါရ ဒုက္ခသစ္စာတည်း။(ဒုက္ခ)

၂။ သင်္ခါရတွင် အကောင်းထင် ခင်မင်သမုဒယတည်း။ (သမုဒယ)

၃။ ရုပ်နာမ်အားလုံး ဖြစ်ပျက်သုဉ်း ချုပ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်တည်း။ (နိရောဓ)

၄။ ချုပ်ဆုံးမှုတွင် ဉာဏ်သက်ဝင် သိမြင်မဂ်ပေတည်း။ (မဂ္ဂ)

"သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက်သိပုံ"

သစ္စာလေးချက် တစ်ပြိုင်နက် သိချက်ဘယ်သို့နည်း။
နိဗ္ဗာန်မြင်ကာ ကြွင်းသစ္စာ မှန်စွာသိမှုပြီး။
"တီသု၊ကိစ္စတော ပဋဝေဓော
နိရောဓေ အာရမ္မဏပ္ပဋိဝေဓော"

http://www.dhammadownload.com

"ဓမ္မဒေ္ဒသ(၄)ပါးဆောင်ပုဒ်"

အိုနာ၊သေသို့ မောင်နှင်ပို့ လူတို့မမြဲပါတကား။

စောင့်ရှောင့်သူမဲ့ ကိုးရာမဲ့ အားနွဲ့လှချေတကား။

ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မရှိပါ စွန့်ကာသွားရမည်တကား။

လိုမပြည့်ဝ အားမရ တဏှာ့ကျွန်ချည်းပါတကား။

ဓမ္မဒေ္ဒသ ဤလေးဝ ဗုဒ္ဓဟောကြားသတိထား။

"နိဝရဏ(၅)ပါးတရားတော်"

၁။ နှစ်သက်လိုလျှင် ကြွေးမြီးတင် အလျှင်ပယ်ပျောက်လေ။

၂။ စိတ်ပျက်စိတ်ဆိုး ရောဂါမျိုး နှိပ်ချိုးပယ်ပျောက်လေ။

၃။ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိ ချုပ်နှောင်မိ မှတ်သိပယ်ပျောက်လေ။

၄။ ပျံ့လွင့်ပူပန် သူ့ကျွန်ခံ အမြန်ပယ်ပျောက်လေ။

၅။ ယုံမှားဒွိဟ လမ်းနှစ်ခွ တွေ့ကပယ်ပျောက်လေ။

"မဂ်ဝင်ပုံဥပမာ"

မြောင်းခုန်လိုငြား ယောက်ျားဇာနည်။

ရှစ်လှမ်းပြေးလွှား ဟုန်အားယူပြီး

နွယ်ကြိုးကိုင်ဆွဲ ခုန်လွှဲလေသည်

ဟိုဘက်ကျ လွှတ်ချကြိုကြိုတည်း။

http://www.dhammadownload.com

"မဝ်ဝင်ပုံဥပမေယျ"

ဘဝဟိုကမ်း မျှော်တမ်းယောဂီ
ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မှ ပြေးစပြုသည်
ရုပ်နာမ်ကိုင်ဆွဲ သူလဲခုန်သည်
နိဗ္ဗာန်တွေ့ လွှတ်၍ပြေးဝင်တည်း။

ရွှေကျင်သာသနာပိုင်

မြောင်းမြဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ

- သာသနာပြုလုပ်ငန်းဆိုတာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုပဲ။
- သာသနာပြုချင်ရင် ဝိနည်းနားလည်အောင် လုပ်ရမယ်။ သည်းခံနိုင်မှ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာတက်မယ်။
- ကုသိုလ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အကုသိုလ်မပါစေနဲ့၊ ဂုဏ်နောက်ကို လူမလိုက်ရဘူး။
- ရဟန်းတွေဆိုတာ အနေရိုးသားရမယ်။ အသိဉာဏ်ကျတော့ ဆန်းကြယ်စေရမယ်။ လူအများနှင့် ရောရောနှောနှောလည်းမနေရဘူး။ ကင်းနိုင်သမျှကင်းအောင်နေရမယ်။
- မသူတော်ကိုမှီ၍ သည်းခံလျှင် ခန္တီပါရမီပြည့်သည်။ ဒါန ပြုသူနှင့် ညှင်းဆဲသောမသူတော်ကို အတူမေတ္တာပို့ရသည်။
- ထို့ကြောင့် မေတ္တာမြဲရင် လုံတယ်တဲ့။ ဘယ်အန္တရာယ်မှ မကျရောက်နိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မူလသဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ

တရားရလိုသော ယောဂီများသည်-

- ပျင်းတာရယ်၊ အိပ်ချင်တာရယ်၊ မအားတာရယ် ဤသုံးမျိုးကိုရှောင်လျှင် တရားရပါပြီ။
- ဝေဒနာရဲ့ သဘောလေးကို စ၊လယ်၊ဆုံး မျက်ခြေမပြတ် လိုက်ကြည့်ပါ။ (သူ့သဘောမြင်အောင်ကြည့်။)
- ငါ့သဘောမလုပ်နဲ့၊ ငါမရှိတာကို အရှိထင်ပြီးဆိုရင် ငါခံရပြီးတာမှတ်။ သူ့သဘောတွေ့ပါများလျှင် ငါပြုတ်သွားလိမ့်မယ်။
- ရှေးစိတ်ကတော်ချင်ရင် နောက်စိတ်ကတွန်းတင် ကြိုးစားပါ။ နင်လားငါလား လုပ်ရမယ်။ ဒီဝေဒနာ ခံပြီးတိုက်၊ လျော့မပစ်နဲ့၊ တော်မပစ်နဲ့၊ ပြင်မပစ်နဲ့၊ သေခါနီးဆဲဆဲ တော်လို့မရဘူး၊ ပြင်လို့မရဘူး။
- အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း လူသေရင်သေ မသေရင် ကိလေသာသေဆိုတဲ့ စိတ်ကိုထား၊
- အာနာပါနသတိကိုယူ အတိက်ကိုလည်း မစဉ်းစားနဲ့၊ အနာဂတ်ကိုလည်း မစဉ်းစားနဲ့၊ မသိပဲနဲ့ မဝင်စေနဲ့၊ မသိပဲနဲ့ မထွက်စေနဲ့၊ ဝေဒနာဆိုတာ မြဲနေတဲ့တရားမဟုတ်ဘူး။
- ဝေဒနာအပေါ်မှာ ဉပါဒ်နိရှိသေးလား၊ အခုနလုံးသွင်းနေတာ အာနာပါနသတိလား၊ ဗျာနိစိတ်လား၊ ရုပ်လက္ခဏာ

http://www.dhammadownload.com

နာမ်လက္ခဏာလား၊ တစ်ခုခုတော့ ဖြစ်နေမှာပဲ၊ ဘယ်စိတ် ဖြစ်ရင် ဘယ်စိတ် ရောက်မယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကို ကြေနံ သိရမယ်။ ခန္ဓာပျက်ချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်စိတ်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

– ဝိပဿနာဆိုတာ အသေတတ်အောင်၊ အသေမြတ်အောင် ကျင့်တဲ့တရား။ တော်တော်ကြာသေရမှာ၊ သေခါနီးဆဲဆဲ ဒိဝေဒနာ လာလိမ့်မယ်။ အခုကတည်းက ကြိုးစားပြီး တော့ အလေ့အကျင့်လုပ်ထား။ သေပင်သေငြားသော် လည်း အသိလေးနဲ့သေတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

စစ်ကိုင်း ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ

– ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ၊ မှန်တာလုပ် ဟုတ်တာပြော။

သူတော်ကောင်းအကျင့်သဘောဟူသော ရှေးစကားနှင့် အညီ ရိုးရိုးကျင့်တော်မူကာ မြင့်မြင့်ကြံလျက် မှန်တာကိုသာ လုပ်ပြီး ဟုတ်မှန်ကိုသာ ပြောဆိုတော်မူခဲ့ကြပါသည်။

ငှက်တွင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ

ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ငါ၏ကိုယ်၊ ငါ၏ခန္ဓာ စသည်ဖြင့် တဏှာမကင်းခြင်း၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိမကင်းခြင်း ရှိကြသ ဖြင့် ထိုတစ်မက်နှစ်သက်သော သံကိလေသာကို ပယ်ချရာပယ်ချ

http://www.dhammadownload.com

ကြောင်း ကာယဂတာသတိ အမည်ရှိသော ဒွတ္တိံသကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး ကို ပွားများအားထုတ်ကြပါလေ။

“နှလုံးလှအဆုံးအမတော်များ”

(ရေသွားတဲ့လမ်း၊မီးသွားတဲ့လမ်း)

ရေသွားတဲ့လမ်းဆိုတာက အမှိုက်လည်းမရှိဘူး၊ သန့်ရှင်းတယ်၊ ညီညီညာညာလည်းရှိတယ်။ မီးသွားတဲ့လမ်းကတော့ မီးသွေးတွေ၊ ပြာတွေ၊ ကျင်းချိုင့်တွေနဲ့ အဲဒါကြောင့် ရေသွားတဲ့လမ်းလို ဖြစ်ပါစေ။ မီးသွားဘဲ့လမ်းလို မဖြစ်ပါစေနှင့်။

ယနေ့အချိန်အခါတွင် လူအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်းများ အလျှံအပယ်၊ အမြောက်အများ ပေါ်ပေါက်လျှက်ရှိသည်။ စီးပွားရေးသမားများက ပုထုဇဉ်လူသားတို့၏လောဘကို ပစ္စည်းအသစ်အဆန်းတွေနှင့် မြူဆွယ်နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို သုံးစွဲသည့်အခါ သုံးတာသုံး မစွဲသည့်သဘောဖြင့် ရေသွားသည့်လမ်းကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ပထမတော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့်
လက်ရှိတော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၏
သံဝေဂလင်္ကာဆောင်ပုဒ်များ။

– အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေး ငွေပေးမလွတ်ပြီ။
တရားရှုမှတ် ယင်းဒုက္ခ မုချလွတ်နိုင်သည်။
မအိုသေးခင် တရားဝင် အဆင်ပြေလှသည်။
မနာသေးခင် တရားဝင် အဆင်ပြေလှသည်။
– မသေသေးခင် တရားဝင် အဆင်ပြေလှသည်။
သေသောအခါမှ တရားမရ မှားကြပါလိမ့်မည်။
– ကိုယ့်ကုသိုလ်က ကိုယ့်ဘဝ မုချချမ်းသာပေးလိမ့်မည်။
ချမ်းသာလိုလျှင် သူတော်စင် နေ့စဉ်ကုသိုလ်ပွားရမည်။
ကုသိုလ်ပြည့်စ ကျိုးပေးက မုချချမ်းသာသည်။
ကိုယ့်ကုသိုလ်က ကိုယ့်ဆန္ဒ မုချပြည့်အောင်ဖြည့်လိမ့်မည်။
လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်လိုက နေ့ညကုသိုလ်ပွားရမည်။
ကုသိုလ်ပြည့်လာ ကျိုးပေးက မြန်စွာလိုကပြည့်ဝမည်။
– တရားမှန်မှ နည်းကောင်းရ၊ နည်းကောင်းမှန်မှ အကျိုးရ။
လမ်းစဉ်ကျမှ ချမ်းသာရ၊ မေးမြန်းနိုင်မှ နည်းစုံရ။
ကျင့်ကြံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရ။

http://www.dhammadownload.com

-သူတော်ကောင်းအစစ်အမှန် ဖြစ်စေရန် ခန္တီမေတ္တာများ
များ သည်းခံနိုင်ရမည်။
သည်းခံနိုင်လျှင် လောကီချမ်းသာလည်း ရနိုင်သည်။
လောကုတ္တရာချမ်းသာလည်း ရနိုင်သည်။
သည်းခံနိုင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။
ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်မှန်လျှင် နေရာတိုင်းနေရာတိုင်း သည်းခံနိုင်
ရမည်။

-တရားအားထုတ် စိတ်အလုပ် အဟုတ်စွဲမှတ်ပါ။
နာမ်နဲ့ရုပ်တာ တွဲနေတာ သေချာသိအောင်ရှုမှတ်ပါ။
နာမ်ရုပ်ကိုမြင် အမှားစင် ဉာဏ်တွင်အတ္တပြုတ်တော့ပါ။

-"သီလ သစ္စာ၊ ခန္တီ မေတ္တာ။"
သီလရှိလျှင် အောင်၊ သစ္စာတည်လျှင် အောင်။
ခန္တီထားလျှင် အောင်၊ မေတ္တာဆောင်လျှင် အောင်။

-စည်းစိမ်ချမ်းသာကိုတော့ လိုချင်ရှာ၊ ဒါနပြုရမှာတော့
ကြောက်လိုက်တာ၊ မွဲပေါ့သံသရာ။
အနာရောဂါတော့ ကင်းချင်ရှာ၊ ဥပုဒ်စောင့်ရမှာတော့
ပျင်းလိုက်တာ၊ များပေါ့အနာရောဂါ။
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုတော့ လိုချင်ရှာ၊ တရားအားထုတ်ရမှာ
တော့ ကြောက်လိုက်တာ၊ လွဲပေါ့နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ။

http://www.dhammadownload.com

–သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဖြစ်ပွားစေလျှင်၊
စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးသန့်စင်၊
ဟိုဘက်ကမ်းပေါက် ဆိုက်ရောက်အစဉ်၊
မြတ်ဗုဒ္ဓ ထုတ်ပြမိန့်ခွန်းပင်။
–ခန္ဓာအရှိ သတိကပ်၊ လို့လအားပြု ဉာဏ်ဖြင့်ရှု၊
ရမှုမင်္ဂိုလ်သာ။
–မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းဆိုတာ ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းပဲ။
ဝိပဿနာရှုခြင်းဆိုတာ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ အရိယာစား
ကျက်ပဲ။
အကောင်းမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အရိယာစားကျက်မှာ မွေ့လျော်
ပါ။

–အနိစ္စမြင်လျှင် ဒုက္ခထင်၊ ဒုက္ခထင်တော့ အနတ္တမြင်၊
အနတ္တမြင်တော့ နိဗ္ဗာန်ခွင်၊ ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်မည်။

–ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်နေတာ၊ ဇါမလုပ်နဲ့ နာမ်နှင့်ရုပ်
ဖြစ်ချုပ်ရှုရမည်။
ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး ဆင်းရဲမျိုး လွှမ်းမိုးနိုင်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

-သဒ္ဓါလွန်ကဲ ပညာနည်း လွဲမှားနေတတ်သည်။
ပညာလွန်ကဲ သဒ္ဓါနည်း စဉ်းလဲကွေ့ကောက်သည်။
ဝီရိယလွန်ကဲ သမာဓိနည်း ပြန့်ကျဲနေတတ်သည်။
သမာဓိလွန်ကဲ ဝီရိယနည်း ပျင်းတွဲနေတတ်သည်။

-ဒါနထောက်မှ သီလပြောက်မည်။
သီလထောက်မှ ဘာဝနာပြောက်မည်။
ဘာဝနာထောက်မှ နိဗ္ဗာန်ရောက်မည်။
-ရုပ်နာမ်သိတာ ပညာပါ။ ရုပ်နာမ်မြင်လျှင် ဒိဋ္ဌိစင်။
ဒိဋ္ဌိစင်လျှင် အပါယ်ခွင်။ ဧကန်အမှန် လွတ်လိမ့်မည်။

-ရုပ်နာမ်ကိုပင် ငါကောင်စွဲလျှင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ နာလိမ့်မည်။
ရုပ်နာမ်ကွဲလျှင် စိတ်အစဉ် အမှန်သက်သာနေတော့မည်။

-ဦးခေါင်းမှာ ဆံပင်မီးလောင်နေတာကို မငြိမ်းသတ်မီ၊
ရင်ဝမှာ လှံစူးနေတာကို မဆွဲနှုတ်မီ၊
အရေးကြီးဆုံးက ဝိပဿနာတရားအလုပ်ကို အလျှင်ဦး
အောင်လုပ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

"ဝိပဿနာလမ်းညွှန် ဆောင်ပုဒ်များ။"

"နေရာ"

ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင် ချည်းကပ်ဝင် အလျှင်ရှုကာပွား။
တောနှင့်သစ်ပင် ကျောင်းခန်းတွင် အသင့်ကြိုက်ရာသွား။

"ထိုင်နည်း"

တင်ပလ္လင်ခွေကာ ထိုင်နေပါ ခါးမှာဖြောင့်ဖြောင့်ထား။
မလှုပ်ကြွနွေ့ ငြိမ်ငြိမ်နေ စိတ်တွေမလွင့်ပါး။
မျက်စိမှိတ်ကာ ခေါင်းတည့်ပါ ဝမ်းမှာစိတ်ကိုထား။

"ရှုမှတ်နည်း"

ဖောင်းတာပိန်တာ စိတ်စိုက်ကာ မှတ်ပါယောဂီများ။
မနှေးမမြန် ဖောင်းပိန်ဟန် မှတ်ပြန်သတိထား။
စ၊လယ်၊ဆုံး သုံးပါးလုံး သိမ်းကြုံးသိအောင်ပွား။
ဖောင်းရုပ်ပိန်ရုပ် ငြိမ်မလှုပ် ပျောက်ချုပ်သတိထား။

"အကျိုးရပုံ"

သူမဟုတ်ငါမဟုတ် နာမ်နှင့်ရုပ် အဟုတ်သိအောင်ပွား။
နာမ်ရုပ်ထင်မြင် သူငါဝင် ပယ်ခွင်ငြိမ်းစေသား။

http://www.dhammadownload.com

"ညည်းညူးမရှိ သတိမမေ့၊ ချိန်နေ့သိပြန်
မျက်လန်ကြောဆွဲ မရှိဘဲနှင့်
သေလည်းမတောင့်တင်း ပုပ်နံ့ကင်းသည်
ကျိုးရင်းဝိပဿနာတန်ခိုးတည်း။"

"နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ရန်"

သွားချင်တာကနာမ် သွားတဲ့ဟန်ကရုပ်။
သူ့မဟုတ်ငါမဟုတ်၊ အမှန်အဟုတ် နာမ်နှင့်ရုပ်။
ဒီလိုသိရင် ဒိဋ္ဌိပြုတ်၊ ဒီလိုသိရင် အတ္တပြုတ်။
အဲဒါ မှန်တဲ့အလုပ်။ အဲဒါ နာမ်နဲ့ရုပ်။ အဲဒါ ဉာဏ်ရဲ့အလုပ်။

ရုပ်ကိုသာပြင် နာမ်မပြင်၊ ရုပ်သွင်မလှ နာမ်လည်းမလှ။
နာမ်ကိုသာပြင် ရုပ်မပြင်၊ နာမ်သွင်လည်းလှ ရုပ်လည်းလှ။
နာမ်ဓာတ်ပေါ်တွင် ဉာဏ်ဓာတ်ယှဉ် လိုလျှင်ခဏာမင်္ဂဖိုလ်ရ။

❖ ❖ ❖

http://www.dhammadownload.com

"ရုပ်ကိုသာမြင် နာမ်မမြင်၊

ရုပ်သွင်မလှ နာမ်လည်းမလှ။

နာမ်ကိုသာမြင် ရုပ်မမြင်၊

နာမ်သွင်လည်းလှ ရုပ်လည်းလှ။

နာမ်ဓာတ်ပေါ်တွင် ဉာဏ်ဓာတ်ယှဉ်

လိုလျှင်ခဏာ မဂ်ဖိုလ်ရ"

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးနာဂိက၏
အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း။

ဆရာတော်၏ ငယ်စဉ်ဘဝအခြေအနေ

ဆရာတော်ဘုရား၏ လောင်းလျာသည် မုံရွာမြို့နယ်၊ ကဗာ ဝက်ကျေးရွာနေ ခမယ်တော်ဦးလနှင့် မယ်တော်ဒေါ်မယ်တီတို့မှ ကော ဇာသက္ကရာဇ် ၁၂၈၉ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၁)ရက်၊ စနေနေ့ နံနက် (၂)နာရီအချိန်၌ သားရတနာကို ဖွားမြင်တော်မူခဲ့သည်။ မိဘ တို့က ချစ်စနိုးဖြင့် မောင်တောင်းငွေဟု အမည်ပေးထားကြသည်။ မွေးချင်းမောင်နှမ (၅)ယောက်ရှိသည်အနက် ဒုတိယမြောက်သား ဖြစ်သည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးလောင်းလျာ မောင်တောင်းငွေသည် ရုပ်ရည်ခန့်ညားပြီး ရိုးရိုးအေးအေး နေတတ်သူဖြစ်၍ လူချစ်လူခင် ပေါ်များသည်။ အရွယ်ရောက်သည့်အခါ တစ်ရွာတည်းနေ မအိပ်မေ နှင့် အကြောင်းပါ၍ သားသမီးလေးယောက် ထွန်းကားသည်။ မိဘ

http://www.dhammadownload.com

ရှိရာ လယ်ယာလုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လုပ်ကိုင်သည်။

မွန်လူမျိုးတို့၏ ဓလေ့ထုံးစံအရ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အလွန်ကြည်ညိုလေးစားကြရာ မိဘတို့က သားသမီးများကို ဘုရားကျောင်းကန်များဆီသို့ ခေါ်သွားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မောင်တောင်းငွေသည်လည်း မိဘတို့နှင့်အတူ အခါအားလျော်စွာ ဘုရားကျောင်းကန်သို့ လိုက်သွားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မောင်တောင်းငွေသည် ရတနာမြတ်သုံးပါးအပေါ်၌ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရား တဖြေးဖြေး တိုးပွားရင့်ကျက်စေပါသည်။

ဦးတောင်းငွေသည် အသက်(၃၀)ကျော်တွင် တော်ကူးရိပ်သာ ဖွင့်လှစ်ချိန်နှင့် ကြုံကြိုက်သဖြင့် အမေဒေါ်မယ်တီနှင့်အတူ ဆွေမျိုးတစ်စုတို့ သင်္ကြန်အတွင်းကာလ (၇)ရက်ခန့် တော်ကူးရိပ်သာတွင် ဝိပဿနာတရားကို စတင်အားထုတ်ခဲ့ကြသည်။

ရဟန်းပြုခြင်း

ဦးတောင်းငွေသည် လယ်ယာလုပ်ငန်း အားလပ်ချိန်များတွင် သံဖြူဇရပ်မြို့သို့သွားရောက်၍ တရားရှုမှတ်ခြင်းကိုင်း၊ တော်ကူးရိပ်သာ၌ငင်း၊ အခါအားလျော်စွာ (၇)နှစ်ဆက်တိုက် ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။

(၁၃၁၉)ခုနှစ်တွင် မူလဥပဇ္ဈာယ်ဆရာတော်ထံ (၂)လကြာ ပထမအကြိမ် ရဟန်းပြုခဲ့ပြီး အိမ်ထောင်ရေးတာဝန် ရှိနေသည့်

http://www.dhammadownload.com

အတွက် ရဟန်းဘဝမှ ထွက်ခဲ့ရပါသည်။ ထို့နောက် ဦးတောင်းငွေသည် လယ်ယာလုပ်ကိုင်ရင်း သတိသံဝေဂတရားများ ရရှိလာ၍ အသက်(၅၀)ရှိလာတော့အခါ ရောဂါဝေဒနာ ဖိစီးခံစားလာရသည်။ ထိုအခါ ဦးတောင်းငွေသည် နှလုံးသွင်းပုံမှာ "အကယ်၍ သေသွားသည့်အခါ အပါယ်တံခါးမပိတ်သေးဘူး။ အပါယ်ဘုံဆိုတာ သတ္တဝါတွေအတွက် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းလှတယ်။ ငါချစ်တဲ့ ဇနီးနှင့်သားသမီး လယ်မြေတွေ အကုန်စွန့်ပြီး ရဟန်းဝတ်မှ တော်မည်"ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်သည်။ ထို့နောက် ဇနီးသည်ထံတွင် ခွင့်တောင်းရာ လယ်(၂၀)ကေနှင့် မိသားစုစားဝတ်နေရေး မပူလိုနိုင်၍ နောက်ထပ်ရော်ဘာခြံတစ်ခြံ စိုက်ပျိုးပေးမှသာလျှင် ခွင့် ပြုမည်ဟု တောင်းဆိုသဖြင့် ဦးတောင်းငွေသည် ဇနီးသည်အလိုကျ ရော်ဘာခြံကို စိုက်ပျိုးပေးရမည်ဖြစ်ရာ လယ်လုပ်ငန်းနှင့် ရော်ဘာ ခြံပါ ပို၍ကြိုးစားလုပ်ကိုင် ရလေသည်။

(၁၃၄၃)ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလဆန်း (၁၄)ရက်၊ ဦးတောင်းငွေသည် အသက်(၅၄)နှစ်တွင် ကမာဝက်ကျေးရွာ၊ ခြသေ့်ကျောင်းတိုက်၌ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏဝံသအား ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ဒုတိယမြောက်ရဟန်းဘဝသို့ အပြီးတိုင်ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်သည် ဂန္ထဓုရဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော ပရိယတ္တိသာသနာတော်ကို လေ့လာသင်ကြားပြီးနောက် ဝိပဿနာဓုရဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော ပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကို ရဟန်း (၁)ဝါရပြီးမှ တော်ကူးရိပ်သာသို့ သီတင်းသုံးတော်မူခဲ့သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ ချီးမွမ်းခြင်း

ဆရာတော်သည် တော်ကူးရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာသော အခါ ၀ိပဿနာတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လေတော့သည်။ ဆရာတော်သည် တရားရှုမှတ်သောအခါ ထိုင်သောဣရိယာပုဒ်တွင် လှုပ်ရှားခြင်းမရှိပဲ သင်္ဘောကြီးကဲ့သို့ လှိုင်းဘယ်လောက်ပုတ်ပုတ် ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ တုန်ခါခြင်း၊ ကွေးကောက်ခြင်းမဖြစ်ပဲ ငြိမ်သက်နေပါသည်။ မတ်တတ်ရပ်သည့်အခါတွင်လည်း ကျောက်တိုင်ကဲ့သို့ လှုပ်ရှားခြင်းမရှိပဲ ခိုင်မြဲနေသည်။ လျှောင်းမှတ်သည့်အခါတွင် သစ်တုံးကြီး ချထားသလို မလှုပ်ရှားပဲ ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်သည်။

ထိုကြောင့် မူလဆရာတော်ဘုရားကြီးက "ဘုန်းကြီးတို့ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ထိုင်မှတ်လျှင် တုန်ခါကွေးကောက် မလဲတလဲ ပဲ၊ မတ်တပ်ရပ်တဲ့အခါ တုန်ခါယိမ်းယိုင်း မလဲတလဲပဲ၊ အိပ်မှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း ကုတင်ပြုမလောက် ဒိန်းခနဲဒိန်းခနဲ ခံစားရတယ်၊ ဦးနာ၀ိကက ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ငြိမ်းသက်နေတာပဲ"ဟု ချီးကျူးတော် မူခဲ့သည်။

ဆရာတော်ဦးနာ၀ိကသည် မူလတော်ကူးဆရာတော် ဘုရားကြီးကဲ့သို့ပင် ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်ဖြင့် စံချိန်တင်၍ တရားရှု မှတ်နိုင်ခဲ့သည်။ (၇)ရက်အတွင်း ထိုင်သောဣရိယာပုဒ် (၃၅)နာရီ၊ မတ်တပ်ရပ်သောဣရိယာပုဒ် (၂၃)နာရီ၊ လျောင်းသောဣရိယာပုဒ် (၂၀)နာရီအထိ စံချိန်တင်နိုင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် မူလဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားကြီးက ဆရာတော်ဥူးနာဝိကအား အင်မတန်ပါရမီထူးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဟု အားရဝမ်းသာစွာဖြင့် မကြာခဏ ချီးကျူးတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဥူးနာဝိကသည် တော်ကူးရိပ်သာ၌ ပထမ(၁)ဝါ တရားအားထုတ်ပြီးကတည်းက မူလဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဥူးနာဝိကအား တရားကူပြပေးရန် မိန့်ဆိုခဲ့၏။ သို့သော် ဆရာတော်က တရားအားထုတ်တာ ကိုယ့်အတွက်ပဲဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဆရာမလုပ်လို၍ ရှောင်ဖယ်ရှောင်ဖယ်နှင့် နေလေသည်။ သို့သော် မူလဆရာတော်ဘုရားကြီးက "ကိုယ်တွေ့ထားတဲ့တရားကို သူများတွေ တွေ့အောင်၊သိအောင်သာသနာပြုရမယ်၊ အတ္တဟိတ၊ပရဟိတ ကိုယ့်အကျိုးနှင့် သူများအကျိုးလည်းဖြစ်အောင် သာသနာပြုရမယ်" ဟု ထပ်ခါထပ်ခါပြော နေသဖြင့် ဆရာတော်ကြီးကိုအားနာ၍ တရားပြဆရာလုပ်ခြင်းကို လက်ခံလိုက်ပါသည်။

မူလတော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီးက "ဘုန်းကြီးတို့ တရားပြဖို့ ဆရာကိုအင်မတန်ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်၊ တရားပြသူတာ မေတ္တာဓါတ်ရှိရမည်၊ သည်းခံနိုင်ရမည်၊ စိတ်ရှည်ရမည်၊ မိမိကျင့်ကြံသိရှိသည့် တရားကိုလည်း သူတစ်ပါးနားလည်အောင် ဟောပြနိုင်ရမည်၊ တရားပြတယ်ဆိုတာ တရားမှတ်တဲ့နည်းတွေပြောပြီး ဣရိယာပုဒ်ရှည်ရှည်မှတ်ဖို့ သင်ပေးနိုင်အောင် အရေးကြီးပါသည်၊ ဝသည့် အရည်အချင်းရှိမှ တရားပြဆရာ လုပ်လို့ရသည်၊ ဒီအရည်အချင်းတွေ အားလုံးဟာ ဦးပဥ္ဇင်းဥူးနာဝိကမှာ အပြည့်အဝရှိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အတွက် တရားပြရန် တိုက်တွန်းနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်"ဟု မိန့်တော်မူသည်။

ပထမတော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ လာရောက်ကြသော ဒကာ၊ဒကာမများက တော်ကူးရိပ်သာ၏ အနာဂတ်သာသနာအတွက် စိတ်ပူ၍လျှောက်ထားသည်မှာ "ဘုန်းဘုန်းမရှိတဲ့နောက် ဒီရိပ်သာမှာ ဆက်လက်တရားပြမည့်သူ မရှိလျှင် ဘုန်းဘုရား၏ နည်းနာနိဿယများ ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးမှ စိုးရိမ်ကြောင်း လျှောက်ထားရာ" ဆရာတော်ဘုရားကြီးက "ဘာမှမစိုးရိမ်နှင့်၊ ဘုန်းကြီးတပည့်တွေက ဘုန်းကြီးထက်ပိုပြီး တော်ကြတာတွေရှိပါတယ်"ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ထို့အပြင် ပထမတော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး ခန္ဓာဝန်မချမီတွင် "မဂ္ဂင်သင်္ဘောကြီး ထွက်တော့မယ်၊ လက်မှတ်ဝယ်ထားကြ၊ ဒီရိပ်သာက မဂ္ဂင်သင်္ဘောကြီးတစ်စင်း ထွက်ခွာသွားပြီးနောက် မဂ္ဂင်သင်္ဘောငယ်တစ်စင်း ထွက်ခွာဦးမည်"ဟု တပ်ကြို၍မိန့်ရှိခဲ့ပူးသည်။ ထိုမိန့်ဆိုချက်သည် ဆရာတော်ဦးနာဝိကကို ရည်ညွှန်းထားခြင်း ဖြစ်လေသလောဟု ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်ရေးထားသည့် "တော်ကူးဆရာတော် ဘဝဆည်းဆာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား"စာအုပ်တွင် ပါရှိပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းဘုရားပျံလွန်တော်မူခြင်းနှင့် ထူးခြားချက်များ

တန်ခူးလဆန်း(၁၄)ရက်နေ့ ညနေတွင် ဦးပဋ္ဌင်း(ဥူးနာဝိက) တရားဖြတ်ပြီး မွှောရုံမှဆင်းလာ၍ ဘုန်းဘုရားကျောင်းသို့ တက်သွားသောအခါ ဘုန်းဘုရားက တရားထိုင်မှတ်နေသည်။ ဦးပဋ္ဌင်း ဝင်သွားသည်ကိုမြင်တော့ ဘုန်းဘုရားဖက်ပြီး "ဦးပဋ္ဌင်း ဘာအလို ရှိရင် ပြောပါ"ဟု မေးရာ ဦးပဋ္ဌင်းက "ဘာမှအလိုမရှိပါဘုရား"ဟု ဖြေရာ "အားဆေးတွေ သောက်လိုက်ပါအုံး" "တပည့်တော် မ သောက်တော့ပါဘူးဘုရား"ဟု ပြန်ပြောလိုက်လေ၏။

ထိုနောက် ဘုန်းဘုရားသည် ဦးပဋ္ဌင်းကို သက်န်းတစ် ထည်ပေးခိုင်းလိုက်ရာ မငပးရသေးသည်ကို သိသဖြင့် ဘေးက ကိုယ်ပတ်ဆောင်တစ်ထည်ကို ဆွဲယူပြီး ဦးပဋ္ဌင်းကို ပေးကမ်းလိုက် သည်။ ဘုန်းဘုရားက ကျေနပ်သွားပါသည်။ ထိုနောက် လပြည့် နေ့ (ပျံလွန်တော်မူသည့်နေ့) ညနေ(၆)နာရီတွင် ဘုန်းဘုရားနေမ ကောင်းသဖြင့် ဦးပဋ္ဌင်းတွေ ဝတ်တက်ရန်ခေါ်ခိုင်းလိုက်ရာ (၇)နာရီ ကစပြီး ဘုရားရှိခိုး၊ ပရိတ်တရား၊ဓမ္မာချင်တရားတွေ ရွတ်ဖတ်သရ ဇ္ဈာယ်၊ ဘုန်းဘုရားဘွဲ့ ဥူးနန္ဒိယပါ ထည့်ရွတ်ဖတ်သော် ပရိတ်တရား ဆုံးသည့်အခါ ဘုန်းဘုရားက သာဓု သာဓု သာဓု (၃)ကြိမ် ခေါ် တော်မူလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုနောက်တွင် ဦးပဥ္စင်းက ဘုန်းဘုရားအနားမှာရှိနေစဉ် အခြေအနေမကောင်းသည်ကိုသိ၍ ဦးနာဂိန္ဒကို ပရိတ်အမွှမ်းချလိုက်တော့ဟု အသိသဘောပြလေသည်။ ဘုန်းဘုရားက ထိုင်လျက်ပင်ရှိနေ၍ ဒကာတစ်ယောက်က ဘုန်းဘုရားခြေထောက် ခေါက်ထားသည်ကို ဖြန့်လိုက်ရာ ဘုန်းဘုရားက ထိုင်လျက်အတိုင်းပင် ပြန်ခေါက်လိုက်သည်။ (၁၅)မိနစ်ခန့် ငြိမ်သွားပြီး ပျံလွန်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဦးနန္ဒိယသည် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၂၅၂-ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော်(၃)ရက်နေ့တွင် ဖွားမြင်ခဲ့ပြီး ၁၃၄၈-ခုနှစ်၊ တန်ခူးလပြည့်နေ့(၁၃၊၄၊၈၇) သင်္ကြန်အကြိုနေ့တွင် ပျံလွန်တော်မူပါသည်။ ပျံလွန်တော်မူချိန်၌ သက်တော်(၉၇)နှစ်၊ ဝါတော်(၄၂)ဝါ ရှိပါသည်။

ပျံလွန်တော်မူချိန် ထူးခြားချက်မှာ-

- ဆရာတော်က (မိန်းမထိုင်)တစောင်း ထိုင်လျက် တည်ကြည်ငြိမ်သက်စွာ ပျံလွန်တော်မူပါသည်။
- ပျံလွန်ချိန် ည(၇)နာရီ(၄၈)မိနစ်၌ ဆရာတော် ကြာမြင့်စွာ အသုံးပြုခဲ့သည့် လက်ပတောင်းတိုင်ကပ်နာရီကြီး ခေတ္တမျှ ရပ်တန့်နေသည်။
- ကျောင်းဝင်းတစ်ခုလုံး မကြာခဏ သင်းပျံ့မွှေးကြိုင်နေပါသည်။ ပျံလွန်တော်မူချိန် ကျောင်းဝင်းတစ်ခုလုံး ထူးထူးခြားခြား ဆိတ်ငြိမ်လျက် ရှိပါသည်။
- ညစဉ်ညတိုင်းများတွင် ခွေးအော်သံများ၊ ငှက်အော်သံများ၊

http://www.dhammadownload.com

လူသံများ ကြားရလေ့ရှိပါသည်။ ပျံလွန်သည့်ညဥ့် (၇)နာရီ (၄၈)မိနစ်တစ်ကြိမ်၊ ည(၁၀)နာရီတွင်တစ်ကြိမ်၊ နံနက်(၁) နာရီတွင်တစ်ကြိမ်၊ နံနက်(၄)နာရီတွင်တစ်ကြိမ် ထိုအချိန် များတွင် အောက်ပါထူးခြားချက်များကို ရဟန်းရှင်လူအ ပေါင်းတို့ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဖူးမြင်ခဲ့ကြရပါသည်။ ဆရာ တော်ပျံလွန်ပြီးသည့်အခါ နှလုံးခုန်ရပ်သွားသော်လည်း အသားအရေမှာ လူကောင်းတစ်ဦးကဲ့သို့ နွေးနွေးထွေး ထွေး ပျော့ပျော့ပြောင်းပြောင်းရှိပြီး ချွေးပေါက်ကလေး များပင် ဆို့လာသည်ကို (၄)ကြိမ်ခန့် သုတ်ပေးရသည်။

- ပျံလွန်တော်မူချိန်၌ ဆရာဝန်(၁၀)ဦးခန့်ရှိနေရာ သူတို့မျက် မြင်ဖူးတွေ့ရသဖြင့် လွန်စွာအံ့အားသင့်ကြသည်။ ဆရာ တော်၏ ရုပ်ကလာပ်ကို ဆေးထိုးဆေးသွင်းခြင်းမပြုဘဲ (၂၅)ရက်ကြာအောင် ထားသော်လည်း အပုပ်နံ့ကင်းနေ သည်။ မီးသင်္ဂြိုလ်သည့်အခါ တွန့်ခြင်းမဖြစ်ဘဲ ညှော်နံ့ များ လုံးဝမထွက်ချေ။ မီးများလည်း အရောင်မျိုးစုံ ဖြာ ထွက်နေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်သည့် အကျင့်မြတ်သည် အံ့ဖွယ်စွမ်းရည်ပင်တည်း။

ဝိပဿနာတန်ခိုး ဒိဋ္ဌအကျိုးတော်သည် တော်ကူးဆရာ တော်ဘုရားကြီး သက်တော်(၉၇)နှစ်၊ ကော်ခပုံဆရာတော်ဘုရား

http://www.dhammadownload.com

ကြီး သက်တော်(၁၀၀)နှစ်တို့သည် တရားအားထုတ်ထား၍ သီလ စင်ကြယ်သည့်အတွက် ဒိဋ္ဌပစ္စုပ္ပန်အကျိုး လက်တွေ့ကိုယ်တွေ့ မြင် တွေ့နေကြရပါသည်။ ကိလေသာမတ္တ သရီရမ္ပ ဒုဝန္တိ နပေဟတိ၊ ကိလေသာမရှိသောသူတို့သည် အသေကောင်း၏၊ မကောင်းသော အနံ့များလည်း မဖြစ်(မပုတ်)ပါ။

"ညည်းညူးမရှိ သတိမမေ့ ချိန်နေ့သိပြန် ဖျက်လန်ကြော ဆွဲ မရှိပဲနှင့် သေလည်းမတောင့်တင်း ပုတ်နံ့ကင်းသည် ကျိုးရင် ဝိပဿနာ တန်ခိုးတည်း။"

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး ပျံလွန်သည့်ရှိန် ထူးခြား ချက်များမှာ ဆရာတော်ဘုရား ကျင့်ကြံသွားသည့် ဝိပဿနာတရား တော် အကျင့်မြတ်ပင် ဖြစ်ပေတည်း။ အားကျအတုယူဖွယ်ဖြစ်ပြီး သဒ္ဓါတရားလည်း တိုးတက်ခိုင်မြဲ နိုင်ကြပါစေ။

ပဋ္ဌပတ္တိသာသနာတော်ကို ယခုချိန်ထိ ထမ်းဆောင်နေခြင်း

မူလဆရာတော်ဘုရားကြီး မပျံလွန်တော်မူမီ(၂)ရက်အလို တန်းခူးလဆန်း(၁၃)ရက်နေ့တွက် နေမကောင်းပါသဖြင့် ဆရာတော် ဦးနာဝိကသည် တရားဖြုတ်ချိန်ရောက်၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို တက်ကြည့်သောအခါ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မတ်တပ်ရပ်တရား မှတ်နေစဉ် "ဆရာတော်နေကောင်းပါရဲ့လားဘုရား"ဟု ဦးနာဝိက

http://www.dhammadownload.com

မေးသောအခါ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက "ဘုန်းကြီးနေလို့မကောင်းတော့ဘူး၊ ယောဂီများကို ဘုန်းကြီးပြတဲ့နည်းအတိုင်း ဥူးနာဝိကကပဲ ဆက်ပြီးပြသွားတော့၊ ဘုန်းကြီးမပြနိုင်တော့ဘူး"ဟု မိန့်တော်မူလိုက်လေသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်တော်မူတဲ့အတိုင်း တပည့်တော် ဥူးနာဝိကသည် ဒိဋ္ဌိပ်သာကို မပျက်မကွက် တိုးတက်စည်ပင်အောင် စောင့်ထိန်းကြိုးစားပြီး ဆရာတော်ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေ ဆပ်နေပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးဥူးနာဝိက တ္တရိယာပုဒ်ရှည်ရှည် ရှုမှတ်နိုင်ခြင်းမှာ သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်ခြင်း၊ ရှုမှတ်သည့်အာရုံတွင် စူးစူးစိုက်စိုက် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ယခုအချိန်ထိ ဆရာတော်ဥူးနာဝိကသည် တရားဆက်ပြနေရာ ယောဂီများကို အားပေးချီးမြှောက်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ တ္တရိယာပုဒ်ရှည်ရှည် ရှုမှတ်နိုင်အောင် လမ်းညွှန်ပေးခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ တရားစစ်ပေးခြင်း၊ တရားဟောပြောပေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်လျှက်ရှိပါသည်။ အသစ်ရောက်ရှိလာသော ယောဂီများကို သီလပေးခြင်း၊ ပရိကံပေးခြင်းတို့ကိုလည်း ချီးမြှောက်တော်မူသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အားလပ်သည့်အချိန်များနှင့် ညပိုင်းချိန်များတွင် ဝိပဿနာတရားတော်ကို အားထုတ်လေ၏။

❖ ❖ ❖

http://www.dhammadownload.com

"သေဖို့နီးလေ ကြိုးစားရလေပဲ၊

အရေးကြီးဆုံး အလုပ်က

ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ကျွေးဖို့မဟုတ်၊

ခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးချပြီး

ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။"

http://www.dhammadownload.com

“မေတ္တာပို့ဆုတောင်း”

“ပဋိပတ်ဖြင့်ပူဇော်ခြင်း”

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ- ဤလောကုတ္တရာတရား (၉)ပါး အားလျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓံ-မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ- ဤလောကုတ္တရာတရား (၉)ပါး အားလျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဓမ္မံ-တရားတော်မြတ်အပေါင်း ကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ- ဤလောကုတ္တရာတရား (၉)ပါး အားလျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်၊ သံဃံ-သံဃာတော်မြတ်အပေါင်း ကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

"ဆုတောင်းခြင်း"

အဒ္ဓါဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ ဇာတိဇရာ ဗျာဓိမရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမိ။

ဤအကျင့်ပဋိပတ်ဖြင့် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်းတို့မှ မချွတ်ကေန် အမှန်မလွဲ ကင်းလွတ်ထွက်မြောက်ရပါလို၏ အရှင်မြတ်ဘုရား။

ဒါန၊သီလ၊ဘာဝနာ သီလ၊သမာဓိ၊ပညာ သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို မပြတ်မစဲ အမြဲအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ၊ အဝိဇ္ဇာ၊တဏှာ မာန၊ဒိဋ္ဌိ ကိလေသာလက်တွင်းမှ ကင်းလွတ်ထွက်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။

"မေတ္တာပို့"

အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တကျွန်း၌ နေကြကုန်သော အရပ်လေးမျက်နှာ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ အထက်ဘဝဂ် အောက်အဝီစိ ရှိရှိသမျှ ဒုက္ခိတ၊သုခိတ သက်ရှိရုပ်နာမ် သတ္တဝါဟူသမျှ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား လူနတ်ပြဟ္မာ အပါယ်သတ္တဝါများတို့သည် အချင်းချင်း ချစ်ခင်ညီညွတ်ကြ၍ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကုသိုလ်တရားတွေ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ၊ မိမိတို့ခန္ဓာဝန်ကို ချမ်းသာစွာရွက်ဆောင်နိုင် ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

"အမျှဝေခြင်း"

ဤကောင်းမှုကုသိုလ်၏ အဖို့ဘာဂကို မိဘ၊ဆရာသမားတို့မှစ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏၊ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ဤကောင်းမှု၏အဖို့ဘာဂကို အညီအမျှ ရကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ-

ကြားကြားသမျှ ရဟန်း၊ရှင်၊လူ နတ်၊ဗြဟ္မာ အပါယ်သတ္တဝါ အနန္တတို့ ယနေ့ ပြုပြုသမျှ ပစ္စယဒါန ဓမ္မဒါန ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။ သာဓု သာဓု သာဓု။

❖ ❖ ❖

ဘဒ္ဒန္တနာဝိက
(ပဓာန နာယကဆရာတော်)
တော်ကူးမဟာသတိပဋ္ဌာန်
ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်

http://www.dhammadownload.com

ညည်းညျူးမရှိ

သတိမမေ့

ချိန်နေ့သိပြန်

မျက်လန်ကြောဆွဲ

မရှိဘဲနှင့်

သေလည်းမတောင့်တင်း

ပုပ်နံ့ကင်းသည်

ကျိုးရင်းဝိပဿနာတန်ခိုးစာည်း။

(ဘုန်းဘုရားကြီးဦးနန္ဒိယ)

http://www.dhammadownload.com

သင့်အတွက်အဖိုးတန်လက်ဆောင်

- စိတ်ညစ်ကင်း အနာရှင်းပြီး လက်ငင်းချမ်းသာလိုပါသလား။
- ဒီဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်၊ ဘဝအဆက်ဆက် ကြီးပွားချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- အပါယ်မလားအောင် အပါယ်တံခါးကို ပိတ်ထားနိုင်မလား။
- တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာဆိုးတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားမလဲ။
- ဝိပဿနာရှုမှတ်ရင် ရောဂါတွေ တကယ်ပျောက်ရဲ့လား။
- ၂၄–နာရီ မလှုပ်ရှားပဲ ချမ်းသာစွာနေနိုင်အောင် ဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ

စသည့် ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းများကို အခြေခံမှစ၍ အပြည့်အစုံ ညွှန်ပြထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပေသည်။

ဦးနာဝိက

ဝိပဿနာအမွေအနှစ်တရားတော်