http://www.dhammadownload.com



ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ ဆရာတော်

အမေရိကဓမ္မဒေသနာ

ပထမတွဲ

ဒုတိယအကြိမ်ပုံနှိပ်

ဒုတိယတွဲ ပါဝင်သည်

(ဖွဲ့စည်းထား)

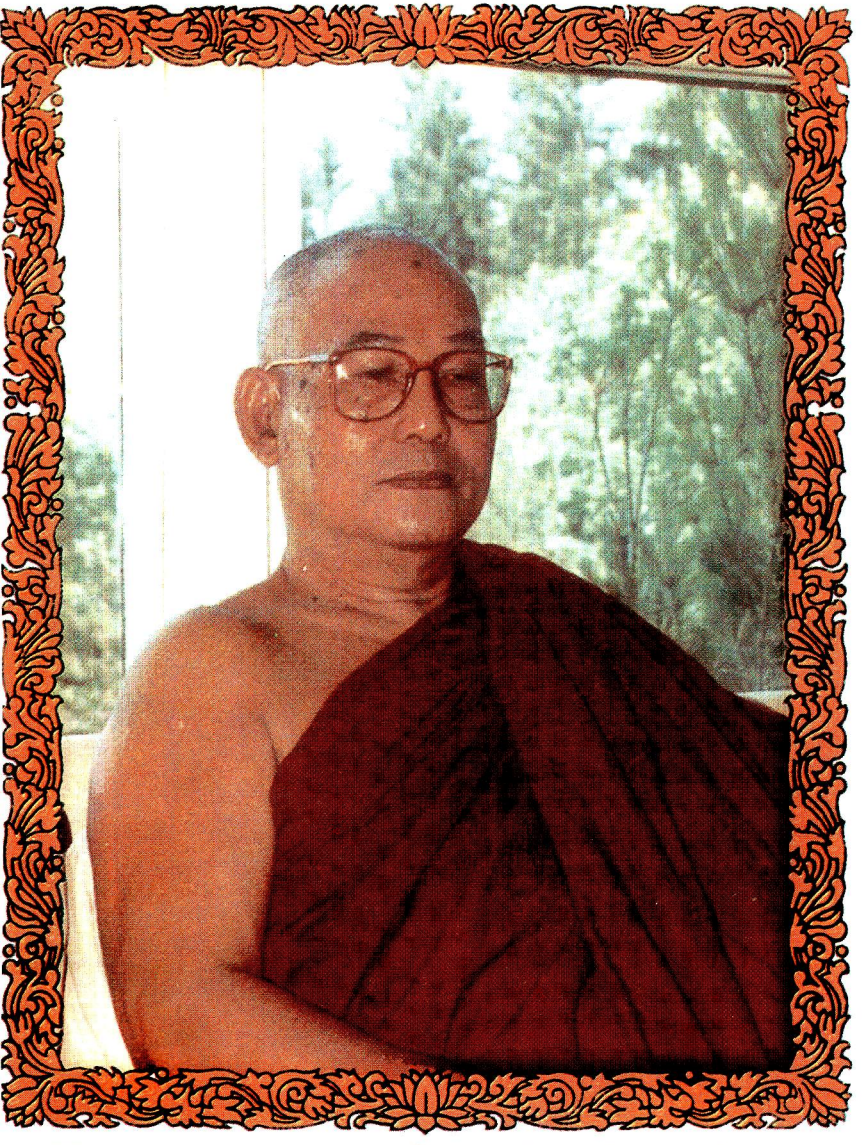
ဒုတိယတွဲ ပါဝင်သည်

၁၉၈၄-၁၃၀၆ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ် IMS (Insight Meditation Society) ၌ ဟောကြားခဲ့သောတရားတော်များကို စုစည်းထုတ်ဝေပါသည်။

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ
ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့
အမှတ် (၈၀-က)၊ သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း - ၅၃၅၄၄၈၊ ၀၁၅၅၂၅၅

http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ



သြဝါဒိစရိယဆရာတော် အရှင်ပဏ္ဍိတာဘိဝံသ

http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဍိတာရုမ

ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်



အမေရိကခရီးဒေသနာ

(ပထမတွဲ)

http://www.dhammadownload.com

စာမူခွင့်ပြုချက်	–	၃၂၀၆၆၄၁၀၀၇
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်	–	၃၂၀၆၆၄၁၁၀၇
မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်း	–	A.N.N
ထုတ်ဝေခြင်း	–	၂၀၀၇ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေ	–	၂၀၀၀ အုပ်
ထုတ်ဝေသူ	–	ဦးကျော်ဟင်း ယုံကြည်ချက်စာပေ အမှတ် ၁၁၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်	–	ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း ကလျာပုံနှိပ်တိုက် ၁၅၂ ၊ ကျွန်းရွှေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဓမ္မဒါန

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	နိဒါန်း	၁၄
၁။	ဆရာတော်၏ နှုတ်ဆက်စကားတော်	၂၀
	အာဇီဝဋ္ဌမကသီလနှင့် တရားရှုမှတ်ပုံ အကျဉ်းချုပ်	
၂။	ငါးပါးသီလနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး	၂၂
၃။	ကျေနပ်မှ သီလဆောက်တည်ဖို့ပါပဲ	၂၄
၄။	အာဇီဝဋ္ဌမကသီလဆောက်တည်ကြပြီ	၂၅
၅။	တရားထိုင်ရမည့်နေရာနှင့် တရားထိုင်ပုံ	၂၈
၆။	စကြိန့်နှင့် ကျန်အချိန်တို့၌ ရှုမှတ်ပုံ	၂၉
	ယောဂီတို့ တရားလျှောက်တတ်အောင် ပြအပ်သော လမ်းခင်းစကားများ	
၇။	အဘယ့်ကြောင့် တရားစစ်ဆေးရပါသလဲ	၃၁
၈။	ပိုးလည်း မဝင်မှ, ပင့်ကူမျှင်လည်း မတွယ်မှ	၃၂
၉။	နေရောင်ခြည်ရတဲ့ သစ်ပင်လို	၃၃
၁၀။	တရားလျှောက်တတ်အောင် ပြအပ်သော လမ်းခင်းစကားများ	၃၄
၁၁။	ပေါ်တာ, ရှုတာ, သိမြင်တာ သုံးဖြာရေးကြီးပေ	၃၆
	ကိုယ်စောင့်တရား (၄)	
၁၂။	အစဉ်အလာကောင်းကို ထိန်းသိမ်းတဲ့အနေနဲ့	၃၈
၁၃။	သန့်ရှင်းလို့ကြည်ညိုု	၃၉
၁၄။	ကိုယ်တွေ့နဲ့ နှိုင်းစာကြည့်ပါ	၄၀
၁၅။	အရဟံဂုဏ်တော် ပွားခြင်း၏ လက်ငင်းအကျိုး	၄၁
၁၆။	မေတ္တာကပေးသော အကာအကွယ်	၄၂
၁၇။	စိတ်လှုလာအောင် ရှုပ်ရဲ့ မလှုတာကိုကြည့်	၄၂

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၈။	မသေတရား ရအောင် သေမှာကို အောက်မေ့	၄၄
၁၉။	တစ်မျိုးကိုတစ်မိနစ်လောက်, တစ်နေ့ကို တစ်ချိန်လောက်	၄၅
	ဘဝရဲ့အဆင်တန်ဆာ	
၂၀။	အလှပြင်နည်း မဟောခင်	၄၇
၂၁။	မတည့်တာရှောင်တော့. . . တည့်တာဆောင်တော့. . .	၄၈
၂၂။	လမ်း(၃)သွယ်	၄၉
၂၃။	ဒါနပြုရာမှာ မတွယ်တာရဘူး၊ မမျှော်ရဘူး	၅၀
၂၄။	ဒါနပြုရာမှာ ချစ်ခင်ပါ, ကြင်နာပါ, ကြည်ဖြူပါ	၅၀
၂၅။	ဒါနပြုရာမှာ ကျိုးနွံပါ, အမှန်ယူဆပါ, ကြည်လင်ပြတ်သားပါ	၅၁
၂၆။	ပါရမီမြောက်တဲ့ဒါန	၅၂
၂၇။	တစ်ဆုပ်ကြဲ တစ်လှဲ(လှည်း)ရ ဆိုသလို	၅၃
၂၈။	ပြီးပြီးပျောက်ပျောက်၊ မဟုတ်၊ သတ္တိနှစ်လေးတွေ မြှုပ်နှံသွား	၅၄
၂၉။	ခုရော၊ နောင်ပါ မျက်နှာမငယ်ရအောင်	၅၅
	နိယာမစကားနှစ်ရပ်	
၃၀။	လေ့လာနည်းအမျိုးမျိုး	၅၈
၃၁။	သဒ္ဓါ နိုးကြားလာဖွယ်ရာ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (ရ)ဖြာ	၅၈
၃၂။	စာတွေ့, တစ်လှမ်း, လက်တွေ့, တစ်လှမ်း လုပ်မှ	၆၀
၃၃။	မရှုလို့ မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ရှုပြီးတော့ ဖျောက်ပစ်ရတယ်	၆၁
၃၄။	ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ် ပြည့်စုံဖို့ရန်အကြောင်းနှစ်တန်	၆၂
၃၅။	တရားထူးမရခြင်း၏ အကြောင်း(၂)ပါး	၆၃

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်ရည်များ	
၃၆။	သီလရှိရင် ချစ်ခင်ကြတယ်	၆၅
၃၇။	ကလျာဏမိတ္တအစစ် ဖြစ်ဖို့ရာ	၆၇
၃၈။	တိုးတက်တဲ့ဘက် ရှေ့ရှုနေသူ	၆၉
၃၉။	တိုက်တွန်းချင်တာလေးတွေ	၇၀
	သဒ္ဓါအကြောင်း သိကောင်းစရာ	
၄၀။	သဒ္ဓါ(၄)မျိုး	၇၃
၄၁။	ဉာဏ်မဲ့သဒ္ဓါမှ ဉာဏ်ရှိသဒ္ဓါသို့	၇၄
၄၂။	ကိုယ်တွေ့ကြုံလာတော့ “ဟာ. . . ဟုတ်ပါလား”ဆိုပြီး	၇၅
၄၃။	ဆေးအစစ်ကို ယုံလည်းယုံ, ပုံမှန်လည်း မှီဝဲမှ ရောဂါ ပျောက်နိုင်တယ်	၇၆
၄၄။	စိတ်အားတွေ ရှိလာလေလေ စိတ်ခုခံအားတွေ ကောင်းလာလေလေပဲ	၇၇
၄၅။	ယောက်ျား-မိန်းမဆိုတဲ့ အသိ မရှိတော့	၇၉
၄၆။	သီလဘိက္ခု	၈၀
၄၇။	သမာဓိဘိက္ခု, ပညာဘိက္ခု	၈၁
၄၈။	ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက် လိုက်ပြီးရှု	၈၄
၄၉။	အသံတိတ် အမည်တပ်၍ မှတ်	၈၅
၅၀။	အစပိုင်းမှာ နာမည်တပ်၍ မှတ်သင့်ကြောင်း ဥပမာ(၃)ခု	၈၆
၅၁။	အင်အားစု (၃)မျိုး	၈၇
၅၂။	သမ္မဇာန အဓိပ္ပာယ် (၃)နည်း	၈၉
၅၃။	ထင်ရှားရာကို ဦးစားပေး ရှုရတယ်	၈၉
၅၄။	အတ္တဒိဋ္ဌိအစွဲ	၉၁
၅၅။	စေခိုင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မရှိ	၉၂
၅၆။	လျှပ်စစ်အားဝင်တဲ့ မော်တာလို	၉၄

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၇။	ကြောင်းကျိုးသိလိုက်တာနဲ့ ကင်းစင်သွားသော အစွဲများ	၉၅
၅၈။	အတင်း ယုံခိုင်းတာမျိုးလည်းမဟုတ်ဘူး	၉၆
၅၉။	ဦးဆောင်စိတ်ပါ မိအောင်မှတ်	၉၉
၆၀။	အစာကို ညက်အောင်ဝါးမှ အရသာပေါ်တယ်	၁၀၀
၆၁။	အတိုက်ဓာတ်, အခံဓာတ်, အပွင့်ဓာတ်	၁၀၂
၆၂။	မမှတ်ရင် ရနိုင်တဲ့အပြစ်နဲ့ မှတ်ရင် ရနိုင်တဲ့အကျိုး	၁၀၄
၆၃။	မီးခြစ်အိမ်က ယမ်းနဲ့ မီးခြစ်ဆံက ယမ်းတို့ ပွတ်တိုက်မှ	၁၀၅

ဒါနကထာ

၆၄။	ဗုဒ္ဓနည်းကို ယူပြီးတော့	၁၀၇
၆၅။	ပေးလှူလိုတဲ့ စေတနာရှိရုံနဲ့ ဒါန မြောက်ပြီလား	၁၀၈
၆၆။	ဉာဏ်ယှဉ်ပြီး လှူမှ အထက်တန်းစား ဒါနဖြစ်တယ်	၁၀၉
၆၇။	ဒါနမြောက်တဲ့ အလှူနှင့် ဒါနမမြောက်တဲ့ အလှူများ	၁၁၀
၆၈။	ဒါနကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ရာ အင်္ဂါရုပ်များ	၁၁၁
၆၉။	ဒါနအမျိုးမျိုး	၁၁၃

ကြောင်းကျိုးဆက်ဖြစ်စဉ်

၇၀။	"မနသီကာရ"ဆိုတာ မြားဦးလှည့်တာ, ပဲပေးတာတို့နဲ့ တူတယ်	၁၁၆
၇၁။	အာရုံတွေ ရှိနေပေမယ့် မသိတာဘာကြောင့်လဲ	၁၁၇
၇၂။	အရိယာ ဖြစ်ဖူးတဲ့ ဆွမ်းစားကျောင်းတွေချည်းပဲ. . . တဲ့	၁၂၀
၇၃။	တရားဘက်ထရီ မဒေါင်းပါစေနဲ့	၁၂၂
၇၄။	ရုပ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်ပုံတွေ	၁၂၃

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ပုဒ္ဓနေ့	
၇၅။	ဝမ်းသာလွန်းလို့ ဥဒါန်းကျူး	၁၂၆
၇၆။	ဥဒါန်းစကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်	၁၂၈
၇၇။	ဘုရားဖြစ်တော်မူပုံ	၁၂၉
၇၈။	သေပြီးနောက် ဘဝသစ် ပြန်ဆက်ရခြင်းအကြောင်း	၁၃၀
၇၉။	ထောက်လှမ်းရေးနဲ့ တွေ့တဲ့ လူဆိုးလို	၁၃၂
၈၀။	ဒီနည်းနဲ့ပဲ ချာလပတ် လည်နေတယ်	၁၃၃
	စကြီအကျိုး (၅)မျိုး	
၈၁။	အကြောင်းပေါင်းစုံ ညီညွတ်မှ ဉာဏ်ဖြစ်တယ်	၁၃၅
၈၂။	ဘုန်းကြီးပြောတာကမှ နည်းပါသေးတယ်	၁၃၆
၈၃။	'ကြွတယ်'လို့ မှတ်ရင် ပါဝင်သော မဂ္ဂင်များနှင့် ကင်းစင်သော အစွဲများ	၁၃၇
၈၄။	စကြီလျှောက်မှတ်ရာမှာ ဝီရိယနှစ်ထပ်ပါ	၁၄၀
၈၅။	စကြီအကျိုးများ	၁၄၁
	ဝဠုံ(၃)ပါး	
၈၆။	ကိလေသဝဋ်	၁၄၄
၈၇။	အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်	၁၄၅
၈၈။	အဝိဇ္ဇာ (၂)မျိုး	၁၄၆
၈၉။	ကိလေသဝဋ်ကြောင့် ကမ္မဝဋ်ဖြစ်ပုံ	၁၄၇
၉၀။	စေတနာ(၂)မျိုး	၁၄၉
၉၁။	သတ္တိနှစ်လေး ချန်ထားခဲ့ကြောင်း ဥပမာ(၄)ခု	၁၅၀
၉၂။	ဝဋ်စတင်ဖြစ်ရာ	၁၅၂
၉၃။	ရှေ့ပြေးမဂ္ဂင်များ	၁၅၃
၉၄။	မဂ္ဂင်မပွားရင် ဝဋ်လည်မယ်	၁၅၃
၉၅။	ရှုမှတ်မှု မပါဘဲ နားထောင်တဲ့အခါ	၁၅၄

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၉၆။	ငါရော သင်တို့ပါ သံသရာလည်ခဲ့ကြပြီ	၁၅၅
၉၇။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖြေရှာနိုင်ကြပါစေ	၁၅၇
	ဝဋ် (၃)ပါး ငြိမ်းပြတ်သည်	
၉၈။	ကြားတဲ့အခိုက်မှာ အဝိဇ္ဇာကွာပုံ	၁၅၉
၉၉။	ခန္ဓာသိရင် အာယတန, ဓာတ်တွေလည်း သိတယ်	၁၆၁
၁၀၀။	ကိလေသဘူမိနဲ့ ဝိပဿနာဘူမိ	၁၆၃
၁၀၁။	'ကြားတယ်'လို့ ရှုမှတ်ခိုက်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ပုံ	၁၆၅
၁၀၂။	ဒါနကထာပြီး, သီလကထာ ဟောရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်	၁၆၇
၁၀၃။	အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ	၁၆၈
၁၀၄။	ညစား မစားရကျိုး	၁၇၀
၁၀၅။	အပျော်အပါးနဲ့ အလှပြင်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်းအကြောင်း	၁၇၂
၁၀၆။	သန့်ရှင်းရေး (၂)မျိုး	၁၇၃
၁၀၇။	မြင့်မြတ်သော နေရာတို့၌ မအိပ်, မထိုင်ရခြင်းနှင့် ရွေ့, ငွေကို မကိုင်ရခြင်းအကြောင်း	၁၇၄
	"ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာနဲ့ ဝေဒနာပစ္စယာ ပညာ"	
၁၀၈။	သစ်ပင်ကို သတ်သလို	၁၇၆
၁၀၉။	အရင်းစစ်လိုက်ရင်	၁၇၈
၁၁၀။	နာကောင်းကြီး	၁၇၉
၁၁၁။	ကိလေသာကြောင့် ကံဖြစ်	၁၈၀
၁၁၂။	ရောဂါပိုး နှိမ်နင်းနည်း	၁၈၁
၁၁၃။	နှိမ်နင်းတဲ့ ပိုးတွေက များလည်း များရမယ်၊ အားလည်း ရှိရမယ်	၁၈၂
၁၁၄။	ဒုက္ခနဲ့ သုခဝေဒနာတို့ကြောင့် တဏှာဖြစ်ပုံ	၁၈၃

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၁၅။	ဥပေက္ခာဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်ပုံ	၁၈၅
၁၁၆။	ကိလေသာ မဝင်ရအောင် ပိတ်ဆို့လိုက်ပြီ	၁၈၆
၁၁၇။	"ဦးခေါင်းပြတ်တယ်"ဆိုတာ	၁၈၈
၁၁၈။	သဒ္ဓါရှိမှ ဆန္ဒဖြစ်သည်	၁၉၀
၁၁၉။	အာရမ္ဘဓာတု = အစပျိုး၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု	၁၉၁
၁၂၀။	နိက္ကမဓာတု	၁၉၂
၁၂၁။	ယောဂီအမျိုးမျိုး	၁၉၃
၁၂၂။	စိတ်နှုန်း လျှော့လိုက်, တင်းလိုက် လုပ်ပြီး မှတ်ရတယ်	၁၉၄
၁၂၃။	တစ်ရစ်ချင်း, တစ်ရစ်ချင်း အဝိဇ္ဇာခေါင်း ပြတ်ကျနေတယ်	၁၉၅
၁၂၄။	ပရက္ကမဓာတု	၁၉၆
	စိတ်ခုခံအားများ	
၁၂၅။	သမ္မာပဋိပတ္တိ(၃)မျိုး	၁၉၈
၁၂၆။	စိတ်ငြိမ်ရုံသက်သက်ပါပဲ	၁၉၉
၁၂၇။	အဲဒီအခါမျိုးမှာ စဉ်းစားကြည့်ပါ	၂၀၀
၁၂၈။	အလောတော်ဖြစ်ဖို့ရာ "ရည်စူးချက်"ဆိုတာပါရတယ်	၂၀၁
၁၂၉။	အာလူးလုံးကို ခက်ရင်းနဲ့ ထိုးတဲ့အခါ	၂၀၂
၁၃၀။	ပုလင်းထဲကလေကို ရေထည့်ပြီး ထုတ်ယူသလို	၂၀၃
၁၃၁။	အပူပေးပြီး ထုတ်တော့ လေထွက်သွားသလိုပေါ့	၂၀၄
၁၃၂။	နိုးနိုးကြားကြားရှိရင် လူဆိုးတွေမကပ်နိုင်	၂၀၅
	ဆေးညွှန်းကိုလည်း မဖတ်ဘဲ	
၁၃၃။	ဆေးကို စနစ်တကျ မစားတတ်ဘူး	၂၀၇
၁၃၄။	စိတ်မှာ ခုခံအားတွေ ကောင်းရေးအတွက်	၂၀၈
၁၃၅။	ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်ဖို့ရာ	၂၀၉

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၃၆။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မ'အောင်နိုင်လို့	၂၁၁
၁၃၇။	ဒါတွေကိုလည်း တွက်ရပါတယ်	၂၁၂
၁၃၈။	တရားအားထုတ်တာဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး	၂၁၃
	သစ္စာ(၂)ပါး	
၁၃၉။	ဝဋ္ဋသစ္စာနဲ့ ဝိဝဋ္ဋသစ္စာ	၂၁၅
၁၄၀။	ရှုမှတ်လို့ရတဲ့ သစ္စာနဲ့ မရတဲ့ သစ္စာ	၂၁၆
၁၄၁။	စုံစမ်းဉာဏ် ကြီးသည်	၂၁၆
၁၄၂။	ရိုးရိုးသားသားနဲ့ သိသမျှ ပြန်ဖြေပြမှာပဲ	၂၁၈
၁၄၃။	ပညာ (၃)မျိုး	၂၁၉
၁၄၄။	ယုံကြည်မှု မရှိရင် ဘာမှ လုပ်လို့ မဖြစ်	၂၂၀
	လူ့ဝိနည်း	
၁၄၅။	ကြောက်လို့ ရှောင်ကြဉ်ရတာထက်	၂၂၃
၁၄၆။	သူ့နေရာမှာ ကိုယ် နေကြည့်ပါ	၂၂၄
၁၄၇။	(၆)မျက်နှာ ရှိတဲ့ အံစာတုံးနဲ့ ပစ်တိုင်းထောင်လို	၂၂၅
၁၄၈။	အရေးအကြီးဆုံးလုပ်ငန်းမှာ အင်္ဂါ(၄)ရပ် ရှိတယ်	၂၂၇
၁၄၉။	အသက်ရှင်တုန်း လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်နိုင်ပေမယ့်	၂၂၈
	အရှင်မောဂ္ဂလာန်လမ်းစဉ်	
၁၅၀။	ထားထုတ်နည်း နည်းနည်းလေး သိရင် ရပါတယ်	၂၃၀
၁၅၁။	ဆေးပညာ မတတ်ပေမယ့် ဆရာဝန် ညွှန်တဲ့အတိုင်း လုပ်ရင်	၂၃၁
၁၅၂။	ကိုယ်က မကျွမ်းကျင်ရင် ဆရာဝန်ပေးတဲ့ ဆေးကို	၂၃၂
၁၅၃။	ပထမတော့ ရိုးရိုးသားသား ဆင်ခြင်တာပါပဲ	၂၃၃
၁၅၄။	ကရုဏာရဲ့ အနီးဆုံးရန်သူ	၂၃၄
၁၅၅။	အရှင်မောဂ္ဂလာန်လမ်းစဉ်လိုက်	၂၃၅

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ဗဟုသုတဟာ အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်သလား	
၁၅၆။	စာပေကိစ္စနဲ့ချည်း အချိန်ကုန်နေတာပဲလို့ သိတော်မူတော့	၂၃၇
၁၅၇။	ကောက်သင်းကောက် စာတတ်နည်း	၂၃၈
၁၅၈။	ငါ့မှာ တရားအနှစ်သာရတွေ မရှိလို့	၂၃၈
၁၅၉။	ဘယ်သူမှ သတိမထားမိလိုက်ဘူး	၂၃၉
၁၆၀။	မာနတွေ ပြိုကျကုန်ပြီ	၂၄၀
၁၆၁။	ကိုယ်တွေ့ ဥပမာလေး	၂၄၁
၁၆၂။	သိပ်ကြည်ညိုစရာကောင်းပါတယ်	၂၄၂
၁၆၃။	အရှင်ပေါဠိလအား ကိုရင်လေးပေးသော ကမ္မဋ္ဌာန်း	၂၄၃
၁၆၄။	စာတတ်တာဟာ တရားမှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သလား	၂၄၄
၁၆၅။	စိတ်တင်းမာမှုလေးတွေ	၂၄၆
၁၆၆။	အမျိုးသမီးများနဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့အခါ	၂၄၈
၁၆၇။	အဆာသွတ်ထားတဲ့ ဌက်ရုပ်ကလေးတွေလို	၂၄၈
၁၆၈။	သတိမပါဘဲနဲ့ မိဖုရားတွေဆီသွားရင်	၂၄၉
၁၆၉။	ဣန္ဒြေတွေ ချုပ်တည်းရမယ်ဆိုရာမှာ	၂၅၀
၁၇၀။	တချို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲကြတယ်	၂၅၁
၁၇၁။	စိတ်ကြီးဝင်တာတွေ ကင်းသွားတယ်	၂၅၂
	ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း	
၁၇၂။	ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်းတရား (၄)ပါး	၂၅၅
၁၇၃။	ဉာဏ်ကြီးစေသည့် အလုပ်များ	၂၅၆
၁၇၄။	ဗြဟ္မာတွေက မြန်မြန်တရားသဘောပေါက်လွယ်တယ်	၂၅၇
၁၇၅။	ကာမဂုဏ်ပေါတဲ့ လူဘုံလောကမှာ	၂၅၈
၁၇၆။	ပညာရင့်ကျက်တဲ့အရွယ်	၂၅၉
၁၇၇။	စိတ်ကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးထားရင်	၂၅၉

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၇၈။	ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်မှာ တရားအားထုတ်ရတာ သာပြီးကောင်းတယ်	၂၆၂
၁၇၉။	သူတို့က အခွံန်ပြည့် နေရာယူထားတယ်	၂၆၃
၁၈၀။	သူတို့ကို အဖော်မပြုမှ, သူတို့နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်မနေမှ	၂၆၄
၁၈၁။	သူတို့က အကြံဉီးသွားတာ	၂၆၅
၁၈၂။	သူနေရာနဲ့သူ နေရာယူထားတယ်	၂၆၆
၁၈၃။	ချက်(စ်)အထိုးကောင်းတဲ့သူလို	၂၆၇
၁၈၄။	ကင်းနဲ့တူတဲ့အဝိဇ္ဇာ	၂၆၈
	ဂန္ဓာရ ရသေ့နဲ့ ဝေဒေဟ ရသေ့	
၁၈၅။	လူဝတ္ထရားကို ကျေပွန်ရပါတယ်	၂၇၀
၁၈၆။	ဂဟေဆက် တရားများ	၂၇၁
၁၈၇။	မာန အခုအခံရှိတဲ့ သူများကတော့	၂၇၂
၁၈၈။	တိုင်းပြည်ကြီးကိုတောင်မှ စွန့်ခွာနိုင်ပါလျက်	၂၇၃
၁၈၉။	ဆေးခါးကြီးကို အချိုလေးအုပ်ပြီး ကျွေးရမယ့်အစား	၂၇၄
၁၉၀။	ခြိမ်းခြောက်ပြီး ရွှေအိုးကိုပြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လိုပေါ့	၂၇၄
၁၉၁။	တောထဲက ကျီးကန်းလိုပါပဲ	၂၇၅
	အပြင်မသွား အတွင်းလည်းမရပ် ဆင်းရဲသတ်	
၁၉၂။	အပြင်မသွား အတွင်းလည်းမရပ်အောင် လုပ်ရခြင်း၏ ရလဒ်	၂၇၇
၁၉၃။	ပဟေဠိဆန်ဆန် ဟောထားတယ်	၂၇၈
၁၉၄။	အပြင်ထွက်တယ်ဆိုတာ	၂၇၉
၁၉၅။	စိတ်အပြင်မထွက်ဘူး-ဆိုတာ	၂၈၁
၁၉၆။	အမှတ်က ဦးဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်	၂၈၂
	ဒုက္ခခပ်သိမ်း အကုန်ငြိမ်း	
၁၉၇။	စျာန်ရဲ့ သဘာဝနဲ့ ဥပမာ(၂)မျိုး	၂၈၅

http://www.dhammadownload.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၉၈။	ဈာန်(၂)မျိုး	၂၈၆
၁၉၉။	ဝိပဿနာဈာန်	၂၈၇
၂၀၀။	ဈာန်အင်္ဂါများ	၂၈၈
၂၀၁။	ဝိတက်, ဝိစာရ	၂၈၈
၂၀၂။	ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ	၂၈၉
၂၀၃။	အတွင်းရပ်တယ်-ဆိုတာ	၂၉၀
၂၀၄။	ဝိဝေက(၃)ဖြာ	၂၉၁
၂၀၅။	ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေကဆိုတာ အလိုလို ဖြစ်လာတယ်	၂၉၂
၂၀၆။	ကြေးခွက်ကြီး ဥပမာ	၂၉၄
၂၀၇။	ပန်းသီးကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်ပြီး ဝါးလိုက်မှ	၂၉၆
၂၀၈။	စက်ဝိုင်းတစ်ခု လုပ်တော့မယ်ဆိုရင်	၂၉၇
၂၀၉။	ဘယ်လောက်ပဲ သွားပြောပြော နားမဝင်ဘူး	၂၉၈
၂၁၀။	အနှောင့်အယှက်တွေ	၃၀၀
၂၁၁။	ဈာန်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေ	၃၀၁
၂၁၂။	သမ္မသနဉာဏ်ဖြစ်စမှာ ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါး ထင်ရှားပါတယ်	၃၀၃
၂၁၃။	နာလည်း နာတယ်, ကောင်းလည်း ကောင်းတယ်	၃၀၄
၂၁၄။	အနိစ္စ, အနိစ္စလက္ခဏာ, အနိစ္စာနုပဿနာ	၃၀၆
၂၁၅။	ဒုက္ခမြင်ရင် သုခသညာ စင်တယ်	၃၀၇
၂၁၆။	အနတ္တ, အနတ္တလက္ခဏာ, အနတ္တာနုပဿနာ	၃၀၈
၂၁၇။	ပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ အန္ဓယ (အနုမာန) ဉာဏ်	၃၀၉
၂၁၈။	ကောင်းတဲ့ ဝိတက်(၃)မျိုးနဲ့ မကောင်းတဲ့ ဝိတက်(၃)မျိုး	၃၁၀

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်း

ကျေးဇူးတော်ရှင် ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ ရိပ်သာ ဆရာတော်သည် အမေရိကနိုင်ငံ, မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်, ဘာရီမြို့ရှိ Insight Meditation Society တွင် (၁၀-၄-၈၄)မှ (၉-၈-၈၄)ထိ (၃)လကျော်ကြာမျှ (၁၀၀)ကျော်သော အနောက်တိုင်းသား ယောဂီတို့အား သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ညွှန်ကြားပြသလျက် ဓမ္မဂုဏ်ရည်များကို ဟောကြားခဲ့ရာ Insight Meditation Society က ထိုတရားများကို တိတ်ခွေတို့ဖြင့် အသံသွင်းယူထားခဲ့ကြပါသည်၊ ထိုအသံသွင်းထားအပ်သော တရားတော်များကို နာကြားကြရသူအပေါင်းတို့ နှစ်ထောင်းအားရ ရှိလှသဖြင့် အင်္ဂလိပ်လို စာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင် ကြိုးစားခဲ့ကြပေသည်၊ (၁၉၉၂)ခုနှစ်တွင် စာအုပ်အဖြစ် ပေါ်ထွက်ခဲ့ပေပြီ၊ စာမျက်နှာ (၂၉၈)ရှိ၏၊ အရွယ်အစားမှာ အလျား (၈)လက်မခွဲ, အနံ (၅)လက်မခွဲရှိ၏၊ စာအုပ်တန်ဖိုး (၁၆)ဒေါ်လာရှိ၏၊ စာအုပ်နာမည်မှာ "In This Very Life" တဲ့၊ "ဤဘဝမှာပင်"ဟူ၍ မြန်မာလို ပြန်ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကနေဒါ, အင်္ဂလန်, ဆွီဒင်, ရုရှား, ဩစတြေးလျ, နယူးဇီလန်, ဆွစ်ဇာလန်, အိန္ဒိယနှင့် အမေရိကနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတို့၌ အလွန်ပင် နာမည်ကြီးသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာလည်းဖြစ်, The Experience of Insight (ဝိပဿနာအတွေ့အကြုံ)အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ရေးသည့် စာရေးဆရာလည်းဖြစ်သည့် ဂျိုးဆက်ဂိုး(လ်)စတိန်းက ထိုစာအုပ်တွင် မိတ်ဆက်စကား ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်၊ သူ၏ မိတ်ဆက်စကားများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

"ဆရာတော် ဥးပဏ္ဍိတသည် (၁၉၈၄)ခုနှစ်အတွင်း အမေရိကနိုင်ငံသို့ ပထမဆုံးအကြိမ် ကြွရောက်လာသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆရာတော်ကို မြန်မာနိုင်ငံမှ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၏ အရိုက်

http://www.dhammadownload.com

အရာကို ဆက်ခံသူဟူသော ဂုဏ်သတင်းကြောင့်သာ သိရှိခဲ့ပါသည်၊ သို့ရာတွင် ယင်းအချိန်၌ ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစား၍မရနိုင်သည့် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆရာတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သင်ကြားပို့ချပေးသွားပါသည်၊ ဆရာတော် ကြွရောက်လာခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အသိဉာဏ် တံခါးသစ်များကို ဖွင့်ပေးရန် အထောက်အကူ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်၊ ထိပ်တန်း ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် လက်တွေ့ တရားအားထုတ်ခြင်း၏ သိမ်မွေ့နက်နဲသော အချက်များကို ထိုးဖောက်၍ ကျွန်ုပ်တို့အား လမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်၊ ဆရာတော်သည် ပညာရှိတစ်ဦးအနေဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သွန်သင်ဆုံးမချက်များ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အသက်ကို ယူဆောင်လာခဲ့ပါသည်၊ ဆရာတော်သည် အရေးပါသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိတ်ဆွေတစ်ဦးအနေဖြင့် အမြင့်ဆုံး လွတ်မြောက်ရေးကို ရှာဖွေရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို လှုံ့ဆော်ခဲ့ပါသည်။"

"ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ရှေးခေတ် အိန္ဒိယနိုင်ငံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးခြား အမြင့်မားဆုံး စစ်သည်တော်တစ်ဦးအဖြစ် ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာသကဲ့သို့ ဆရာတော် ဥူးပဏ္ဍိတသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်သည်တော်တစ်ဦး (ဗုဒ္ဓသားတော် စစ်သည်တော်တစ်ဦး)အဖြစ် ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာပေသည်၊ ရဲရင့်စွာ အားစိုက်မှုအပေါ် ဆရာတော်၏ အလေးထားခြင်းသည် "ယခုမျက်မှောက်ဘဝမှာပင် လွတ်ငြိမ်းမှု ရနိုင်သည်"ဟူသော လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ယုံကြည်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေပေသည်၊ အကြောင်းရှိ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်၏ အနှောင့်အယှက်များကို ကျော်လွှားနိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွင်းစွမ်းအင်ကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် ဆရာတော်သည် ကူညီခဲ့မြဲခဲ့ပေသည်။"

"ဆရာတော်သည် လက်တွေ့ နိုးကြားရေးနှင့် သဘောပေါက်နားလည်ရေးတွက် နက်နဲသော စာတွေ့, လက်တွေ့တို့ကို အသေးစိတ်ဟောပြသွားပေသည်၊ ဆရာတော်၏ ဟောပြောချက်များသည် အတွေးအခေါ်ပြည့်စုံသော စာပေဗဟုသုတတို့ကိုလည်း ရရှိစေပါသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့

http://www.dhammadownload.com

ရင်းနှီးယဉ်ပါးပြီးသော ဟောပြောချက်များသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိဉာဏ်ကို ရင့်ကျက်စေပါသည်။"

"ဤစာအုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ မြတ်နိုးထားအပ်ခဲ့သော ထင်မြင်ချက် အဟောင်းများအပေါ်တွင် မြင်ကွင်းသစ်များပေးသွားကာ ကျွန်ုပ်တို့ကို စိန်ခေါ်နေပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် လက်တွေ့အသုံးပြုရသည့် တရားများ တည်ရှိရာ ရတနာအိမ်တစ်ဆောင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၌ ပညာနှင့် ကရုဏာ နိုးကြားလာရန် ဤစာအုပ်သည် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါစေသတည်း"တဲ့။

အမေရိက, ကာလီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ စိတ်ရောဂါပညာနှင့် ဒဿနဗေဒပါမောက္ခ ရော်ဂျာဝက်လ်(ခ) ကမူ ဤသို့ သုံးသပ်ထားလေ၏။

"ဤဘဝမှာပင်" ဟူသော စာအုပ်သည် စိတ်စေတသိက်နှင့် လက်တွေ့တရားအားထုတ်ခြင်းများကို အထူးတလည် တိကျနက်နဲစွာ ခွဲခြမ်းလေ့လာထားပေသည်။ အလွန်ရှင်းလင်း၍ လွယ်ကူစွာ ဖတ်ရှုနိုင်ရန် ရေးသားထားလေသည်"တဲ့။

The Meditation Mind - စာအုပ်ကို ရေးသည့် ဒယ်လီဂိုးမန်ကား ဤသို့ မှတ်ချက်ချထားလေသည်။

"ဤစာအုပ် (ဤဘဝမှာပင်-စာအုပ်)၌ ပါရှိသည့် ဟောပြောချက်များသည် အသက်ရှင်ဆဲဖြစ်ပြီး အရေးပါဆုံး ထိပ်တန်းကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတစ်ပါးထံမှ အရေးကြီးဆုံး ဟောပြောချက်များ ဖြစ်ပါသည်"တဲ့။

"ဤဘဝမှာပင်"ဟူသော စာအုပ်၏ မျက်နှာဖုံးနှင့် ကျောဘက်တို့တွင် ဆရာတော်နှင့်, ဆရာတော်၏ ဟောပြောချက်များအပေါ် အနောက်တိုင်းသား ယောဂီတို့က ဤသို့ ရှုမြင်ထားကြလေ၏။

"ဆရာတော် ဥူးပဏ္ဍိတသည် ကြုံတွေ့ရခဲဆုံး ဆရာတစ်ပါးဖြစ်ပါသည်။ လွတ်မြောက်ရေးသည် အသက်ရှူမှုကဲ့သို့ လတ်တလော(လော လောဆယ်)လိုအပ်ကြောင်း,ပထမခြေတစ်လှမ်းကဲ့သို့ အခြေခံကျကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အား ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်သော ဆရာတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။"

http://www.dhammadownload.com

"ဤဘဝမှာပင် စာအုပ်တွင် နက်နဲသော, တရားစခန်းများ၌ အနောက်တိုင်းသား လေ့လာသူများအား ဟောပြောချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ထို၌ တရားရှုမှတ်နည်း,စကြိုလျှောက်၍ တရားရှုမှတ်နည်း ဆိုင်ရာ အခြေခံသင်ပြမှုများမှစ၍ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ပွင့်လာသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းချက်များ အပါအဝင် တရား အားထုတ်နည်းအဆင့်များကို ဆက်လက်၍ အသေးစိပ် ဖော်ပြထားလေ သည်။ စိတ်နှလုံးအပေါ် အမြဲမပြတ် စစ်ဆေးခြင်းကို ပါဠိကျမ်းများတွင် ပါရှိသော ဗုဒ္ဓ၏ ဟောကြားချက်များနှင့် ဆက်နွယ်ပြထားပေသည်။

"နှစ်ပေါင်း (၄၀)ကျော် ဟောပြောပြသမှု အတွေ့အကြုံတို့ကို ယူလျက် ဟောပြောပြသော ဆရာတော်ဥုံးပဏ္ဍိတ၏ ဟောပြောပြသ ချက်များမှာ လွယ်ကူကျစ်လျစ်ပြီး ယောဂီသစ်များအတွက်ရော အဆင့် မြင့် ယောဂီဟောင်းများအတွက်ပါ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အတိတ် ဖြစ်စဉ်များ, ရွှင်မြူးဖွယ်ရာ ပုံပမာအားဖြင့် အသက်သွင်းထားသော "ဤဘဝမှာပင်"စာအုပ်သည် တန်းတူမရှိသည့် တရားအားထုတ်ခြင်း နယ်ပယ်အတွင်းသို့ လမ်းညွှန်ပြထားပေသည်။ ဗုဒ္ဓဟောကြားထားသည့် လုံးဝလွတ်မြောက်ရေးသို့ လမ်းပြခေါ်ဆောင်ထားသော, ပီပြင်စိတ်ချ အားကိုးရသည့် မြေပုံကားချပ်တစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသီးသီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏တရားကို ဤမျက်မှောက်ဘဝမှာပင် ရရှိနိုင်၍ "ဤဘဝ မှာပင်" စာအုပ်တွင် မည်သို့မည်ပုံ အားထုတ်၍ မည်သို့မည်ပုံ ရနိုင်သည် ကို ကျွန်ုပ်တို့အား ထုတ်ဖော်ပြသထားပေသည်။"

"ဆရာတော် ဥုံးပဏ္ဍိတသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဝေးခေါင်သော တောရွာတစ်ရွာ၌ (၇)နှစ်အရွယ်မှစ၍ သာမဏေဘဝသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ပါဠိကျမ်းဂန်တို့၌ တွေ့ရှိရသည့် တိကျသေချာသည့် တရားအားထုတ် နည်းကို ရှင်သန်တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေခဲ့သည့်အတွက် ထင်ရှားကျော်ကြား တော်မူသော ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ တော်အတိုင်း ဟောပြောပြသပေးနိုင်သည့် ထူးခွန်သော ဆရာတစ်ပါး အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါသည်။"

http://www.dhammadownload.com

"ဆရာတော် ဥုံးပဏ္ဍိတသည် (၆၂)နှစ်လုံးလုံး သာသနာ့ဘောင်အတွင်း၌ မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးရရှိခဲ့သော လေးနက်သည့် တရားအားထုတ်ခြင်း အတွေ့အကြုံနှင့် ပါဠိကျမ်းဂန်တို့ကို မိမိကိုယ်တိုင် အသေးစိတ် လေ့လာချက်များကို အသုံးပြုကာ ဟောပြောပြသသွားပါသည်။ ဆရာတော်သည်(၁၉၅၁)ခုနှစ်မှစ၍ ထောင်ပေါင်းမြောက်မြားစွာသော တပည့်ယောဂီများကို ဟောပြောပြသခဲ့ပြီး အာရှနိုင်ငံများ, အမေရိကနိုင်ငံ, ဥရောပနှင့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံများသို့ ကြွရောက်တော်မူကာ တရားစခန်းတွေ ဖွင့်လှစ်ပြသခဲ့ပါသည်။

"ယခုအခါ ဆရာတော်သည် ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်းမြို့နယ် သံလွင်လမ်း အမှတ်-၈၀(က)ရှိ ပဏ္ဍိတာရာမ, ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာတွင် ဩဝါဒါစရိယ ဆရာတော်အဖြစ်ဖြင့် အမေရိက, ဥရောပ, အာရှ, ဩစတြေးလျနိုင်ငံတို့မှ ရဟန်း, သီလရှင်နှင့် လူယောဂီတို့အား တရားပြသပေးလျက်ရှိပါသည်"တဲ့။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်သည် ထိုစာအုပ်တွင် စာဖတ်သူများကို ဤသို့အသိပေးထားပါသည်။

"ပုဒ္ဓမြတ်စွာ သွန်သင်ဆုံးမတော်မူခဲ့သော တရားတော်များကိုအခြေခံ၍ လည်းကောင်း, စံလွန်တော်မူခဲ့သော မြန်မာနိုင်ငံ ရန်ကုန်မြို့မှ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၏ ဩဝါဒတော်ကို လိုက်နာ၍ လည်းကောင်း ပြုစုအပ်သော ဤစာအုပ်ပါ စာတမ်းများဖြင့် စာဖတ်သူများကိုယ်တွင်း ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိနိုင်ရေးအတွက် အကူအညီပေးရန်မှာ ဘုန်းကြီး၏ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ပေးနိုင်ရန် ဘုန်းကြီးသည် ဉာဏ်မီသလောက် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါသည်။"

"ဤစာတမ်းများ ထုတ်ဝေခြင်းသည် အကျိုးရှိသည့် ရည်ရွယ်ချက်(၅)မျိုး ပြည့်ဝလာရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ၁။ ယခင်က မကြားခဲ့ဖူးသော ဓမ္မရတနာတော်သစ်များကို စာဖတ်သူများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၂။ စာဖတ်သူတို့ ဤဘာသာရပ်များကို ကြားဖူးပြီးဖြစ်ပါက

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဗဟုသုတကို ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာလာစေနိုင်ပါသည်။ ၃။ သံသယများ ရှိပါက ရှင်းလင်းမှုရရှိရန် ဤစာတမ်းများမှ အထောက်အကူရနိုင်ပါသည်။ ၄။ အမှန်မဟုတ်သော စိတ်ကြိုက် ထင်မြင်ချက်များ, ကြိုတင်သိမှတ်ခြင်းများ ရှိပါက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားအပေါ် တွင် သင့်လျော်ရိုသေစွာ အာရုံပြုခြင်းဖြင့် ယင်းယုံမှားချက်များမှ ကျွတ်လွတ်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၅။ နောက်ဆုံးနှင့် အများဆုံး ပြည့်ဝစေနိုင်သည့် အချက်မှာ မိမိ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဤစာအုပ်တွင် ရေးသားချက်များနှင့် ချိန်ကိုက်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ တရားအားထုတ်မှု နက်ရှိုင်းလျှင် မိမိလက်တွေ့များသည် စာတွေ့သဘောများနှင့် ကိုက်ညီကြောင်း တွေ့ရှိသည့်အခါ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို ရနိုင်ပါသည်။"

"တရားအားမထုတ်ဖူးသေးသူများကို ဤစာအုပ်ပါ စာတမ်းများက စတင်အားထုတ်ရန် လှုံ့ဆော်ကောင်း လှုံ့ဆော်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အထက်မြက်ဆုံးဖြစ်သည့် ဉာဏ်ပညာသည် စာဖတ်သူအား စိတ်ဒုက္ခ အပေါင်းမှ သက်သာမှု ရရှိစေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

"စာဖတ်သူတို့ကို ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သလျက် အားပေးပါသည်။ အမြင့်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သော လွတ်မြောက်ရေးသို့ ရောက်နိုင်ကြပါစေသော်"တဲ့။

"In This Very Life"အမည်ဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့သော "အမေရိကဓမ္မဒေသနာ"တို့ကို ဖတ်ရှုကာ သဒ္ဓါပွားလိုသူ ဗဟုသုတ ဆည်းပူးလိုသူ မြန်မာပြည်မှ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့အတွက် သဒ္ဓါပွားခွင့် ဗဟုသုတ ဆည်းပူးခွင့်ရအောင် ထိုစဉ်က အသံသွင်းကူးယူခဲ့သော တိတ်ခွေတို့မှ မောင်ခင်မောင်အေး၏ အကူအညီဖြင့် ကူးယူကာ စာရေးသူက မြန်မာဘာသာဖြင့် ကြိုးစားပြီး ဓမ္မဒါန ပြုလိုက်ပါသည်။

သာမဏေကျော်
ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ

http://www.dhammadownload.com

အမေရိက ဓမ္မဒေသနာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဆရာတော်၏ နှုတ်ဆက်စကားတော်

အမေရိကနိုင်ငံ, မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်, ဘာရီမြို့ Insight Meditation Society က လွန်ခဲ့တဲ့ (၂)နှစ်ကျော်ကျော်လောက်ကတည်းက ဘုန်းကြီးများကို ပင့်ဆောင်ထားလို့ ကြွဖို့ရန် အစီအစဉ် လုပ်ထားပေမယ်လို့ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး စံလွန်တော်မူသွားတဲ့အတွက် အဲဒီအစီအစဉ်ကို ဖျက်ခဲ့ပါတယ်။ (၁၉၈၄)ခု ဧပြီလ (၁၈)ရက်နေ့က မြန်မာပြည်က ထွက်ပြီးတော့ အမေရိကပြည်ကို (၂၀) ရက်နေ့ ရောက်ပါတယ်၊ ဒီမက်ဆာချူးဆက် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနကိုတော့ (၃၀)ရက်နေ့ ညနေပိုင်းမှာ ရောက်လာပါတယ်၊ ဒီဌာနက တရားကို လိုလားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒကို ဖြည့်တင်းပေးဖို့ရန် ကြွလာခွင့်ရတဲ့အတွက် အများကြီး ဝမ်းသာပါတယ်၊ ဒီရောက်တဲ့အခါမှာလည်း လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကြိုဆိုကြ, ကာယက်မေတ္တာ, ဝစီက်မေတ္တာ, မနောက်မေတ္တာထားပြီးတော့ နှုတ်ခွန်းဆက်ကြတာတွေ တွေ့ရတော့ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ အများကြီး ဝမ်းသာပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ (၄)နှစ်ကျော်, (၅)နှစ်လောက်က ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဒီနေရာဌာန ကြွရောက်ပြီးတော့ ဒီက အမေရိကန်ယောဂီတစ်စုကို သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ သီတင်း(၂)ပတ် ဟောပြောပြသွားပါတယ်၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီး လက်စရှိခဲ့တဲ့ဟာကို ဆက်လက်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ ရှင်သန်အောင်လို့ ကူညီအားပေးလိုတဲ့အနေနဲ့ ဓမ္မဂုဏ်ရည်ပြခရီး ထွက်လာရတယ်လို့ ပရိသတ် သိဖို့ပါပဲ။

ဒီက ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း ဘုန်းကြီးများ ကြွရောက်ပြီးတော့ လိုအင် ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်တင်းပေးတဲ့အခါမျိုးမှာ ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်း သာသာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ (၃)လတိုင်တိုင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံယူနိုင်ကြ လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးများရဲ့ (၃)လတိုင်တိုင် သတိ ပဋ္ဌာန်ဂုဏ်ရည် ဖော်ပြချက်တွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံယူနိုင်ပြီးတော့ မေရိက တိုင်းပြည်ကြီးကို ဗဟိုပြုပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး ငြိမ်းချမ်းရေးရတဲ့အထိ ကြိုးစား နိုင်ကြလိမ့်မယ်လို့လည်း မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးက ကမ္ဘာ့ဘာသာစကားကောင်းကောင်း မကျွမ်းကျင် တော့ တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံလိုပေမယ့်လို့ တိုက်ရိုက်မဆက်ဆံနိုင်တဲ့အတွက် ဘာသာပြန်တဲ့သူနဲ့ တစ်ဆင့် အကူအညီပေးနေရပါတယ်၊ ကမ္ဘာသုံး စကားနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံနိုင်တဲ့ အမေရိကတိုင်းသားပြည်သူတွေက သတိပဋ္ဌာန်တရာတော် ဂုဏ်ရည်တွေ ပြည့်ဝတဲ့အထိ အားထုတ်နိုင်ကြလို့ တစ်ဆင့်ပြန်ပြီး ဖြန့်ဖြူးနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး ရနိုင်ဖို့ရာ ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ(၃)လဟာ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ ဓမ္မဒူတခရီးမှာ တစ်ကိုယ်ရေ ပြည့်ဝသထက် ပြည့်ဝအောင် အားထုတ်ပြီး မိမိတို့မှတစ်ပါး လက်လှမ်းမီရာကစပြီး ကမ္ဘာသူ, ကမ္ဘာသားတွေ ငြိမ်းချမ်းရေးရတဲ့အထိ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ နှုတ်ဆက်စကားကို နိဂုံးချုပ် လိုက်ပါတယ်။

သာဓု. . . သာဓု. . . သာဓု။



http://www.dhammadownload.com

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလနှင့် တရားရှုမှတ်ပုံ အကျဉ်းချုပ်

ငါးပါးသီလနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ်ကြီးနဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့အခိုက် ကြုံကြိုက်ရကျိုး နပ်ရေးအတွက် ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား သုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေးစေနိုင်တဲ့ သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်တရားတွေကို ကျေနပ်လောက်တဲ့အထိ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီ သုံးမျိုးထဲက "သီလ" ဆိုတာကတော့ ရဟန်းတော်များအဖို့ ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလတွေပါ၊ မလုပ်ကောင်း, မပြောကောင်းတဲ့ ပညတ်ချက်တွေမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါတယ်၊ အဲဒီလို ရှောင်ကြဉ်နိုင်လို့ရှိရင် ကိုယ်မှု, နှုတ်မှုတွေ စင်ကြယ်နေပါတယ်၊ လူများအဖို့ရကတော့ (၅)ပါးသီလ, အာဇီဝဋ္ဌမကနဲ့ (၈)ပါးသီလ, (၁၀)ပါးသီလ၊ အဲဒါတွေပါပဲ။

လူများအဖို့ရာတော့ သတ်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း, ခိုးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း, ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း, လိမ်ညာပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်ရှူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ဒီရှောင်ကြဉ်ဖွယ် အချက်(၅)မျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်ရင် (၅)ပါးသီလ ပြည့်စုံပါတယ်၊ သမာဓိ, ပညာတရားတွေကို အားထုတ်မယ် ဆိုရင်လည်း အခြေခံလုံလောက်ပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

လူများမှာ ဒီလို (၅)ပါးသီလ ပြည့်စုံရတာဟာ ဗုဒ္ဓက မိန့်ကြားလို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ လူသားပီပီ ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့, မတရားတဲ့ ကိုယ်နှုတ် အပြုအမူတွေမှ ရှောင်ကြဉ်ရတဲ့ သဘောပါပဲ၊ ဆိုကြပါစို့. . . ဒါသ အလျောက် သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်ဖို့ အခွင့် ကြုံလာရင် ရုတ်တရက် မကျူးလွန်သေးဘဲနဲ့ အသတ်ဖြတ်ခံ, အညှဉ်းဆဲ ခံရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်နေရာမှာ နေကြည့်လိုက်လို့ ကိုယ်တိုင် မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် မတရားဘူး၊ မတရားတဲ့အမှုကို ပြုလုပ်လို့ရှိရင် ဒါ ကျူးလွန်ရာ ရောက် တာပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် စာနာပြီး, ညှာတာပြီးတော့ ရှောင်ရတဲ့သဘောပါပဲ၊ မစောင့်စည်းနိုင်လို့ ကျူးလွန်လို့ရှိရင် ကျူးလွန်တဲ့အခါမှာ အင်မတန် ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒေါသအကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာပဲ၊ စောင့်စည်း လိုက်တော့ အဲဒါတွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ အဲဒါတွေ ငြိမ်းသွားတာပဲ၊ ချက်ချင်း ကို ငြိမ်းသွားတာပဲ။

ထို့အတူ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားယူတဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ လောဘတွေ ဖြစ်နေပါတယ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ လောဘတွေ ဖြစ်နေပါတယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပစ္စည်းရှင်နေရာမှာ နေကြည့်လို့ မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါ မတရားတဲ့ အလုပ်ပဲ၊ အဲဒီ မတရားတဲ့အလုပ်ကို မရှောင်နိုင်လို့ရှိရင် လောဘတွေ အကြီးအကျယ်ဖြစ်တယ် ရှောင်နိုင်လို့ရှိရင် အကြမ်းစား လောဘတွေငြိမ်းသွားတယ်၊ ထို့အတူ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စတွေမှာ စာနာစိတ် မထားဘဲနဲ့ ကျူးလွန်လို့ရှိရင် လောဘတွေ အကြီးအကျယ် ဖြစ်နေတာပဲ၊ ရှောင်နိုင်လို့ရှိရင် အဲဒီအကြမ်းစားလောဘတွေ ငြိမ်းနေ တာပဲ၊ ပြီးတော့ သူတစ်ထူးကို ဂုဏ်ထိခိုက်အောင်, အကျိုးထိခိုက်အောင် လိမ်တာ, ညာတာ, လှည့်တာ ပြုလုပ်ဖို့ အခွင့်ကြုံလာရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ခံကြည့်လိုက်၊ မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါလည်းပဲ မကာရာတဲ့အလုပ်ပဲ၊ မတရား တဲ့ အလုပ်မှန်း သိသိ, မသိသိ ကျူးလွန်လို့ရှိရင် ကျူးလွန်တဲ့ အခိုက် အတန့်မှာလည်း လောဘ, ဒေါသတွေ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ရှောင်လိုက်တော့ သက်သာသွားတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်ရှူခြင်းဟာ "သောက်လို့ရှိရင် မမူးပါဘူး"လို့ ဆိုပေမယ့်လို့ မပြီးသေးဘူး၊ နဂိုစိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူဟာ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်မိလို့ရှိရင် စိတ်ကောင်းတွေ ပျောက်ပြီးတော့ မတော်မတရားတဲ့ သတ်မှုတို့, ခိုးမှုတို့, မိစ္ဆာစာရမှုတို့, လိမ်ညာပြောမှုတို့ ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုမှာ ကိုယ်တိုင် မကျူးလွန်ပေမယ့် အကြံပေးသူက အကြံပေးခဲ့ရင် အကြံပေးတဲ့သူဟာ တစ်တရားခံဖြစ်သလို ထို့အတူပဲ မကောင်းတဲ့ ကိုယ်နှုတ်အပြုအမူတွေ ဖြစ်ဖို့ရန် တစ်တရားခံသဖွယ် ဖြစ်တဲ့အတွက် သူကိုလည်းပဲ ရှောင်ရပါတယ်။

ကျေနပ်မှ သီလဆောက်တည်ဖို့ပါပဲ

အသီး သီးစေနိုင်တဲ့ သစ်ပင်များ စိုက်ထားတဲ့အခါ သစ်ပင်သေရင် မဖူး, မပွင့်, မသီးနိုင်ပါဘူး၊ သစ်ပင် ညှိုးလို့ရှိရင်လည်း မသီးနိုင်ပါဘူး၊ သီးလည်းပဲ အဲဒီ အသီးလေးတွေဟာ အားနည်းပါတယ်၊ သေးသေးကွေးကွေးလေးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီလိုပါပဲ သီလပျက်လို့ရှိရင်လည်း ဘယ်နည်းနဲ့မှ သမာဓိ, ပညာအဖူး, အပွင့်, အသီးတွေ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သီလ ညှိုးလို့ရှိရင်လည်းပဲ သမာဓိ, ပညာ တရားတွေဟာ ခပ်သေးသေးကွေးကွေး အားနည်းမှာပါ၊ ဒါ့ကြောင့် သီလ မကျိုးဖို့, မညှိုးဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီသိက္ခာ (၃)ပါးထဲမှာ ရဟန်းတော်များကတော့ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ ပြည့်စုံနေရင် သီလပြည့်စုံသွားပါပြီ၊ လူများကိုတော့ နဂိုကတည်းက ငါးပါးသီလနဲ့ နေနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပါ တင်းလဲမတင်းလွန်း, လျော့လည်း မလျော့လွန်းတဲ့ ဗြဟ္မစရိယ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ ဆောက်တည်စေချင်ပါတယ်၊ ဆောက်တည်နိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ အခု ဗြဟ္မစရိယ အာဇီဝဋ္ဌမက သီလဆောက်တည်နည်းပေးဖို့ ဘုန်းကြီးများ အဆင်သင့် ရှိနေပါတယ်။

အဲဒါကတော့ အခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ သတ်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်တာ

http://www.dhammadownload.com

ခိုးမှမှ ရှောင်ကြဉ်တာ, မေထုန်မှမှ ရှောင်ကြဉ်တာ, လိမ်မှမှ ရှောင်ကြဉ်တာ, ကုန်းတိုက်စကားပြောမှမှ ရှောင်ကြဉ်တာ, မယဉ်မကျေး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆိုမှမှ ရှောင်ကြဉ်တာ, အကျိုးမရှိတဲ့ စကားပြောမှမှ ရှောင်ကြဉ်တာ, မတရား အသက်မွေးမှု မရှိတာ၊ (အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း မှန်ကန်တာ) ဒါပါပဲ။

ဘယ်လိုတုန်း၊ ပရိသတ် ကျေနပ်မလား, ကျေနပ်ရင် အခု သီလဆောက်တည်ဖို့ပါပဲ၊ ဒါမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် လက်ညှိုးထောင်ချင်ထောင်လေ၊ မဲနဲ့ ရွေးရမှာပေါ့၊ မဲများရာ လိုက်ရမှာပဲ။ (ယောဂီများက ရယ်ကြလေ၏၊ ဆောက်တည်ဖို့ မဲပေးလိုက်ခြင်း အထိမ်းအမှတ်ပင်။)

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ ဆောက်တည်ကြပြီ

ကိုင်း. . . ဒီလိုဆိုရင် လက်အုပ်ချီပြီးတော့ သီလယူဖို့ပါပဲ၊ လက်အုပ်ချီခိုင်းတာဟာ ဘုန်းကြီးက အရှိအသေခံချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ တရားကို လေးစာတဲ့အနေနဲ့ ဒီမှာ လက်အုပ်ချီဖို့ပါပဲ၊ ဘုန်းကြီးက အရှိအသေခံဖို့ လာတာမဟုတ်ပါဘူး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးတရားတွေ ဖြည့်စွက်ပေးဖို့ လာတာပါ။

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဥပဟ္မစရိယအာဇီဝဋ္ဌမကသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဥပဟ္မစရိယအာဇီဝဋ္ဌမကသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဥပဟ္မစရိယအာဇီဝဋ္ဌမကသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

(ကမ္ဘာ့ပါဠိသံဖြင့် ဆရာတော်က ရွေ့ကဆိုပေးပြီး ယောဂီများကလည်း ကမ္ဘာ့ပါဠိသံဖြင့်ပင် သုံးကြိမ် လိုက်ဆိုကြပါသည်။)

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီပါဠိရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က-

"အရှင်ဘုရား- တပည့်တော်သည် ကိုးကွယ်ရာသုံးပါးနှင့်တကွ ဗြဟ္မစရိယအာဇီဝဋ္ဌမကသီလကို တောင်းခံပါသည်၊ တပည့်တော်အား သနားစောင့်ရှောက် ခိုးမြောက်သောအားဖြင့် အဲဒီ သီလဆောက်တည်နည်း ပေးပါဘုရား"လို့ တောင်းခံတာပါပဲ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(ကမ္ဘာ့ပါဠိသံဖြင့် သုံးခေါက် လိုက်ဆိုကြပါသည်။)

အဓိပ္ပာယ်က-

"စိတ်အညစ်အကြေးတို့မှ ဝါသနာနှင့်တကွ လုံးဝ ကင်းဝေးစင်ကြယ်၍ တစ်လောကလုံး၏ ပူဇော်အထူး, အလေးအမြတ် အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပေသော, တရားအလုံးစုံကို မဖောက်မပြန် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် အဟုန်အစွမ်းဖြင့် သိတော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါတယ်"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အခု စိတ်အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ ခံယူဖို့ပါပဲ၊ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်မှလည်း ကိုးစားထိုက်တယ်၊ ယုံကြည်ထိုက်တယ်၊ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ အဲဒီ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်လမ်းမှန်တွေကို ခံယူတော့မယ်ဆိုတော့ အဲဒီ ဘုရားကို ပထမဆုံး ဦးတိုက်ရတဲ့ သဘောပါပဲ။

အင်း. . . သရဏဂုံ ဆောက်တည်ဖို့ပါပဲ။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမွိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

http://www.dhammadownload.com

အမေရိက ဓမ္မဒေသနာ

တတိယမွိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(သရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ)

(အာမ ဘန္တေ)

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၅။ ပိသုဏာယ ဝါစာယ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၆။ ဖရုသာယ ဝါစာယ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၇။ သမ္ဖပ္ပလာပါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၈။ မိစ္ဆာအာဇီဝါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

အခုဆောက်တည်လိုက်ပါပြီ။

အခု ဆောက်တည်ထားတဲ့ သီလကို မကျိုးအောင်, မည်းေ
ထိန်းနိုင်လို့ရှိရင် သမာဓိ, ပညာ တရားအားထုတ်ရေးမှာ အများကြီး အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်၊ ခုန ပြောခဲ့တဲ့ သစ်ပင် ဥပမာလိုပါပဲ၊ မကျိုးအောင်, မည်းအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ပါပဲ၊ ဘာဝနာအလုပ် မပါဘဲ မကျိုးအောင်, မည်းအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး၊ ဒီတော့ စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင်လုပ်တဲ့ သမာဓိဘာဝနာ, အသိပညာ ဖြစ်ထွန်းအောင် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးတဲ့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အလုပ်နဲ့မှ ထိန်းချုပ်လို့ ပိုလွယ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အခုဆောက်တည်ထားတဲ့ သီလဟာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ကို တိုးမြှင့်ပေးတဲ့ ဘာဝနာအလုပ်ကို အားထုတ်လို့ ရနိုင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်အတွက် အထောက်အကူ ပြုပါစေလို့ ဦးတည်ထားရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကဲ့ဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဖလဉာနသဿ ပစ္စယော ဟောတု။
အဲဒီ ပါဠိရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က-
"ငါ၏ ဤသီလသည် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရောက်တဲ့ အထိ အထောက်အကူ ပြုပါစေ"လို့ ဆုတောင်းတာပါပဲ။

တရားထိုင်ရမည့်နေရာနှင့် တရားထိုင်ပုံ

သီလကြောင့် ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု စင်ကြယ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် စိတ် မစင်ကြယ်သေးဘူး၊ ပြီးတော့ အမှန်တရားကိုလည်း မသိသေးဘူး၊ စိတ် မစင်ကြယ်သေးရင်, အမှန်တရားလည်း မသိသေးရင် အဆင့်အတန်း မမြင့်သေးဘူး၊ သီလနဲ့ ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု စင်ကြယ်တဲ့ အပေါ်မှာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် တိုးမြှင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် တိုးမြှင့်ပေးရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက နေရာရွေးချယ်ပေးသွားပါတယ်၊ တောထဲ, သစ်ပင်အောက်, ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၊ ဒီသုံးနေရာ ရွေးချယ်ပေးသွားပါတယ်၊ ဒီဘာရီမြို့, ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာနကတော့ တောဆန်ဆန်လည်း ဖြစ်တယ်၊ ဆိတ်လည်း ဆိတ်ငြိမ်တယ်၊ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ ဒါပေမယ့် အေးလွန်းလို့ သစ်ပင်အောက်တော့ သွားအားထုတ်လို့ မဖြစ်ဘူးပေါ့။

စိတ်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ငြိမ်းဖို့ လိုပါတယ်၊ ဒါကြောင့် တရားအားမထုတ်ခင် ရှေ့ဦးစွာ "ပလ္လင်္ကော အာဘုဇိတွာ"တဲ့၊ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်ပါတဲ့၊ အမျိုးသားလည်း အမျိုးသားအလိုက်, အမျိုးသမီးလည်း အမျိုးသမီးအလိုက် ထိုင်ချင်သလို ထိုင်လို့ရပါတယ်၊ ပြီးတော့ အပေါ်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် ထားပါ-တဲ့၊ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ထိုင်ပုံထိုင်နည်းကိုလည်း မိန့်ကြားသွားပါတယ်၊ ဖြောင့်ဖြောင့်မထိုင်လို့ ရှိရင် ကွေးတဲ့ကောက်တဲ့နေရာက အရေတို့, အကြောတို့, အသားတို့ဟာ တင်းနေတယ်၊ ကျောရိုးကလည်း မဖြောင့်တော့ အဲဒီနေရာကနေ ဝေဒနာ တောက်လျှောက်ပေါ်ပြီး တာရှည် မထိုင်နိုင်ဘူး၊ ခဏခဏ ရွှေ့ပြင်

http://www.dhammadownload.com

ပြောင်းရလို့ရှိရင် ကိုယ် မငြိမ်တော့ စိတ်ငြိမ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး. ဒါကြောင့် ဖြောင့်ဖြောင့်လေးထိုင်တာက ကိုယ်ငြိမ်တော့ စိတ်ငြိမ်ရေး အတွက်ကို ရည်မျှော်ပြီး "အပေါ်ပိုင်း ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ"လို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားတာ၊ အနီးဆုံး လောကီဥပမာနဲ့ ပြောမယ် ဆိုရင် (၉၀)ဒီဂရီ အပေါ်မှာ မတ်နေရမယ်။

အဲဒီလို ထိုင်ပြီးသွားရင် မိမိရဲ့ စိတ်ကလေးကို ဝမ်းဗိုက်မှာ ကပ်ပါတဲ့၊ "ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ"ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းဗိုက်မှာ ကပ်ထားပေါ့။ ပုံမှန်ရှူလို့ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတဲ့အခါ အဲဒီ ဖောင်းတက်တာလေးကို ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖောင်းစကနေ ဖောင်းဆုံးအထိ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စူးစိုက်ကပ်လိုက်ပါ။ ရှူက်ပြီး လေထုတ်လိုက်လို့ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်သွားတဲ့အခါ အဲဒီ ပိန်တာလေးကို အစကအဆုံးထိ သေချာစူးစိုက်ကပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုရာမှာ စိတ်အားစိုက်ရတာက ရှုကွင်း (target)ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် လို့, ချိန်သားကိုက်ရတာကတော့ အဲဒီ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုလေးတွေနဲ့ ခွင်ကျနေအောင်, ထိမှန်သွားအောင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို စူးစိုက်မှတ်နေရင်း စိတ်တွေ အပြင်ထွက်သွားရင် ထွက်သွားတဲ့စိတ်တွေကို လိုက်မှတ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းတာ, ညာတာ, ကိုက်တာခဲတာ, ထုံတာ, ကျင်တာ, မခံသာမှုမျိုးစုံ, ခံသာမှုမျိုးစုံ ပေါ်လာလို့ရှိရင်လည်း လိုက်မှတ်၊ မြင်တာ, ကြားတာ, နံတာ, စားတာ, ထိတာ, သိတာ, အကုန်လုံး လိုက်မှတ်သွား၊ အထူးတွေ ရှိရင် အထူးတွေ လိုက်မှတ်၊ အထူးတွေ မရှိရင် ဖောင်းတာ, ပိန်တာ ဒီနှစ်မျိုးပဲ မှတ်သွား၊ ဒါက ထိုင်ပြီးတော့ မှတ်တဲ့ အခါမှာ အကျဉ်းချုပ် မှတ်ပုံပါပဲ။

စက်ြန့် ကျန်အချိန်တို့၌ ရှုမှတ်ပုံ

စက်ြီလျှောက်ပြီး မှတ်တဲ့အခါမှာ ခြေထောက်မှာ စိတ်ကပ်ပြီး လှမ်းတိုင်း, လှမ်းတိုင်း စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်ပြီး မှတ်ဖို့ပါပဲ၊ သို့

http://www.dhammadownload.com

မေ့ပယ်ခြင်းတို့ပင်း, လှမ်းတိုင်း, ချတိုင်း စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ မှတ်ဖို့ပါပဲ၊ ရှုဖို့ကြံဖို့ကာမှတ်၊ လှည့်ရင် လှည့်တာမှတ်၊ အကုန်လုံးပါပဲ၊ အဲဒီလို သိုင်းသိုက်၊ စကြံလျှောက်လိုက် လုပ်နေရမှာပဲ၊ နောက် အထွေထွေ အမူအရာလေးတွေ ရှိပါတယ်၊ အကြောင်းရှိလို့ ထတာ, ထိုင်တာ, ကွေးတာ, ဆန့်တာ, စောင်းတာ, ငဲ့တာ, မျက်နှာသစ်တာ, ရေမိုးချိုးတာ, ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ကာ, အင်္ကျီအဝတ်အစား လဲလှယ်ဝတ်တာ, မျက်တောင်ခတ်တာ, မျက်လုံးဖွင့်တာ, ပိတ်တာကအစ အထွေထွေအမူအရာလေးတွေလည်း မလွတ်တမ်း လိုက်မှတ်ရတာပါပဲ၊ အချုပ်ကတော့ အိပ်ပျော်ချိန်ကလွဲလို့ရှိရင် အမြဲတမ်း သတိရှိနေရမှာပဲ။

အခုိန်ကို ပိုင်းလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ (၃)ပိုင်းပါပဲ၊ ထိုင်နေတဲ့ အပိုင်းမှာ, စကြံလျှောက်တဲ့အပိုင်းရယ်, အထွေထွေအပိုင်းရယ် (၃)ပိုင်းသပါ။ ရှည်းနည်းလေးပါ၊ အဲဒီအပိုင်းတော့ ယောဂီတွေ လုပ်နိုင်ကြမှာပါ၊ သိပ်ပေးစားပါဘူး၊ အဲဒီ အပိုင်း (၃)ပိုင်း ပြည့်စုံရင် တော်ပြီ၊ (ယောဂီများက ရယ်ပြုံလေ၏။) အဲဒီ (၃)ပိုင်း ပြည့်စုံပြီးတော့ ကိုယ်အမူအရာ, နှုတ်အမူအရာလွှလည်း ယဉ်ကျေး, သမာဓိတွေ ပြည့်စုံလို့ စိတ်တွေလည်း ငြိမ်သက်, ပညာတွေ ပြည့်စုံလို့ အမှန်တွေလည်းမြင်ပြီး အစွဲတွေကျွတ်ကာ နောက်ဆုံးဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုပါတယ်။

သာဓု- သာဓု- သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ယော်ဂီတို့ တရားလျှောက်တတ်အောင် ပြအပ်သော လမ်းခင်းစကားများ

အဘယ့်ကြောင့် တရားစစ်ဆေးရပါသလဲ

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာဟာ စိုက်ပျိုးရေးခြံတစ်ခု စိုက်ပျိုးတာနဲ့ တူပါတယ်၊ ကြည်လင်ပြည့်စုံတဲ့, အစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့ ရှုသိမှု (ပညာ) ဟာ မျိုးစေ့နဲ့တူပါတယ်၊ အဲဒီမျိုးစေ့ကိုချဖို့, အပင်ကိုပြုစုဖို့, အသီးဝင်းထူးဆိုတဲ့ အသီးကို ဆွတ်ခူးနိုင်ဖို့ လိုက်နာရမယ့် 'အချက်(၅)ချက် ရှိပါတယ်၊ အဲဒီအချက်(၅)ချက်က အနုဂ္ဂဟိတ (၅)ပါး ဖြစ်ပါတယ်၊ "အနုဂ္ဂဟိတ" ဆိုတာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ထောက်ပံ့ရတာပါပဲ။

ဥယျာဉ်ခြံ စိုက်ပျိုးတဲ့သူတွေဟာ တိရစ္ဆာန်ကြီးတွေ, ယုန်တွေ, သမင်တွေ ဝင်ရောက်ပြီး မဖျက်ဆီးနိုင်အောင် ဥယျာဉ်ကို ခြံခတ်ကြရပါတယ်၊ အနုဂ္ဂဟိတ (၅)ပါးထဲက ပထမဆုံးဖြစ်တဲ့ သီလာနုဂ္ဂဟိတဟာ အဲဒီလို ခြံခတ်တာနဲ့ တူပါတယ်၊ သီလာနုဂ္ဂဟိတ ဆိုတာ သမာဓိနဲ့ ပညာဖြစ်မှုကို တားဆီးတတ်တဲ့ ကိုယ်ကြမ်း, နှုတ်ကြမ်း အမှုအရာတွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် သီလနဲ့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တာပါပဲ။

အဲဒါကို တစ်နေ့နေ့မှာ အကျယ်ဟောရမှာပါ၊ ဒီနေ့တော့ အမြွက်လောက်ပဲ, သာမညလောက်ပဲ ဟောပါမယ်၊ "သုတာနုဂ္ဂဟိတ"ဆိုတာ ရံခါရံခါ သင့်တော်တဲ့တရား နာကြားခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာမျိုး(ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ)ကို စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပေးရတာပါပဲ၊ စိုက်ထားတဲ့သစ်ပင်ရှင်သန်အောင်လို့ လိုအပ်တဲ့ရေ လောင်းပေးရသလိုပါပဲ၊ သုတာနုဂ္ဂဟိတ

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်စုံသွားရင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့အခါ "ဘာကို ရှုမှတ်ရတယ်, ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဘာသဘောတွေ တွေ့သွားတယ်"စသည်ဖြင့် ဆွေးနွေးရပါတယ်၊ ရံခါရံခါ ဆရာ့ဆီသွားပြီး ဆွေးနွေးရပါတယ်၊ ကိုယ် အားထုတ်ပုံတွေကို တင်ပြရပါတယ်၊ အားထုတ်လို့ တွေ့ကြုံချက်တွေကို "ဘာတွေ တွေ့တယ်၊ ဘယ်လို တွေ့တယ်" စသည်ဖြင့် ဆရာနဲ့ ဆွေးနွေးတာကို "သာကစ္ဆာနုဂ္ဂဟိတ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ဖြစ်ထွန်းလာရင် သစ်ပင်ရဲ့ အရင်းမှာ အမြစ်မပေါ်ရအောင် မြေဖို့ပေးတာတို့, မြေကြုပ်နေရင် တူးဆွပြီး မြေတောင်မြှောက်ပေးတာတို့ လုပ်ပေးရပါတယ်။

မြေကြုပ်နေရင် အမြစ်က လွတ်လွတ်လပ်လပ် မသွားနိုင်တော့ အပင်ဟာ မြေကြီးထဲမှာ အတွယ်အကုပ် မကောင်းဘူး၊ အဲဒီတော့ အမြစ်လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားရေးအတွက် မြေတောင်မြှောက်ပေးတယ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ တရားစစ်တယ်ဆိုတာလည်း အဲဒီလိုလုပ်ပေးရတဲ့ သဘောပါပဲ၊ တရားစစ်ဆေးတယ်ဆိုတာ ဆရာနဲ့ ဆွေးနွေးတာပါပဲ၊ မရှင်းလင်းတဲ့ အချက်လေးတွေ ရှင်းသွားအောင် ဆွေးနွေးတာပါပဲ။

ပိုးလဲ မဝင်မှ, ပင့်ကူမျှင်လည်း မတွယ်မှ

"သမထာနုဂ္ဂဟိတ"ဆိုတာကတော့ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ နိဝရဏာကိလေသာတွေ မဝင်ရအောင် ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကအစ ပေါ်တိုင်း အာရုံကို စိတ်အားစိုက်, ခိုင်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုကာ ရှုရာ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး **စုစည်းပေး**ထားတာပါပဲ၊ အဲဒီလို စုစည်းပေးနေရင် နိဝရဏာအနှောင့်**အယှက်တွေ** ဝင်ရောက်ပြီး မနှိပ်စက်ပါဘူး၊ စိုက်ထားတဲ့ သစ်ပင် **ပိုး**မဝင်ရအောင်, **ပိုး**မကိုက်ရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးတဲ့နည်းနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်, တကယ်လို့ ပိုးတွေကျလာရင်လည်း သင့်တော်တဲ့နည်းနဲ့ ဖယ်ရှားပေးနိုင်မှ ဒီသစ်ပင်ဟာ ရှင်သန်လာမှာပါ၊ ရင့်ကျက်လာမှာပါ၊ စိတ်အစဉ်မှာလည်း နိဝရဏာကိလေသာပိုးတွေ မဝင်ရအောင် စောင့်ရှောက်ပေးမှ, နိဝရဏာပိုး ကျလာရင်လည်း ရှုမှတ်ကာ ပယ်နိုင်ပါမှ

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ သစ်ပင်လေးတွေဟာ ထူးထူးခြားခြား ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးလာလို့ တရား မှတ်ကောင်းလာရင် "ဒီတရားလေးဟာ တယ် ကောင်းတာပဲ"ဆိုပြီး စွဲလမ်းငြိတွယ် နေတတ်တယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင် ရှေ့မတက်တော့ဘူး၊ လိုရင်းပန်းတိုင် မရောက်တော့ဘူး၊ သစ်ပင်မှာ ပင့်ကူမျှင်လေးတွေ ငြိတွယ်နေရင် ကြီးထွားမှု တုံ့ဆိုင်းသွားနိုင်သလို ထို့အတူပဲ ဝိပဿနာလည်း ကြီးထွားရင့်ကျက်မှု တုံ့ဆိုင်းပြီး သွားနိုင်ပါတယ်၊ တုံ့ဆိုင်းသွားရင် မကြီးထွား မရင့်ကျက်တော့ဘဲ မဂ်သီး, ဖိုလ်သီး မသီးနိုင်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာ အစလေးလောက်တင် မဟုတ်ဘဲ အားကြီးတဲ့ ဗလဝဝိပဿနာဖြစ်ကာ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် ရောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ ထိရောက်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တာကို "ဝိဿနာနုဂ္ဂဟိတ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နေရောင်ခြည်ရတဲ့သစ်ပင်လို

အဲဒီ "အနုဂ္ဂဟိတ"(၅)ပါးထဲမှာ နောက်ဆုံးနှစ်ပါးဟာ ယောဂီနဲ့ အသက်ဆိုင်ဆုံးပါပဲ၊ ပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံလေးတွေအပေါ်မှာ စိတ်စုစည်းမှု (သမထာနုဂ္ဂဟိတ)အားကောင်းလေလေ ဝိပဿနာနုဂ္ဂဟိတ အားကောင်းလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် သစ်တော ပညာရပ်မှာ Improvement Fellend ဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ အုပ်, မိုး, ကာ, ဆိုင်း, ခုတ်လှဲခြင်း"လို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ အပင်လေးတွေ ပေါက်လာရင် ပေါင်းသင်ပေးရတယ်၊ ပေါင်းသင်ပေးတော့ အပင်လေးတွေဟာ ရှုပ်ထွေးသော အကိုင်းမှ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဖြစ်လို့ နေရောင်ခြည်ကို လိုအပ်သလို ရလာတယ်၊ ကြပ်နေတဲ့ အပင်တွေကိုလည်း ခွဲပေးရပါတယ်၊ မလိုအပ်တဲ့ အပင်ကို နုတ်တန် နုတ်ပစ်ရတယ်၊ ဒါမှ နေရောင်ခြည်လည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဝင်လာတာပဲ၊ ဒါမှ သစ်ပင်ဟာ ရင့်ပါတယ်၊ အဲဒီသဘောလိုပဲ၊ သမထ အားကောင်းလာလေလေ ဉာဏ်တွေ

http://www.dhammadownload.com

ပွင့်လာပြီးတော့ အလင်းရောင် ဝင်လာလေလေ၊ အလင်းရောင်ဝင်လာလေလေ စိတ်ဟာလည်း ရင့်ကျက်လာလေလေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တရားလျှောက်တတ်အောင် ပြအပ်သော လမ်းခင်းစကားများ

အခု သာကစ္စာနုဂ္ဂဟိတ လုပ်ပုံလုပ်နည်းကို ပြောပြပါမယ်၊ သာကစ္စာနုဂ္ဂဟိတ လုပ်တဲ့အခါမှာ အချိန်တိုတိုနဲ့ လိုရင်းမိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အချိန်တိုတိုနဲ့ လိုရင်းရောက်ဖို့ရန်အတွက် ယောဂီများကို ဒီနေ့ လမ်းခင်းပေးဖို့ပါပဲ၊ လမ်းဖွင့်ပေးဖို့ပါပဲ၊ လမ်းဖွင့်ပေးပုံကတော့ တစ်ရက်မှာ (၂၄)နာရီ ရှိပါတယ်၊ (၂၄)နာရီထဲက ထိုင်ပြီးအားထုတ်တဲ့ နာရီပေါင်းက ဘယ်လောက်, စကြီလျှောက်ပြီး အားထုတ်တဲ့ နာရီပေါင်းက ဘယ်လောက်ဆိုတာ ပထမဆုံး ပေါင်းပြီးတော့ ပြောဖို့ပါပဲ၊ အကြိမ်တိုင်း, အကြိမ်တိုင်းလည်း ပြောဖို့ မလိုပါဘူး၊ တချို့အကြိမ်တွေမှာ သဘောတူတာတွေ ရှိပါတယ်၊ တွေ့ပုံချင်းတူတာတွေ ရှိပါတယ်၊ အဲဒါတွေကိုတော့ ပေါင်းပြီး ပြောဖို့ပါပဲ။

လိုရင်းကတော့ မနက်ပိုင်းတစ်ကြိမ် ကောင်းကောင်း, နေ့လယ်ပိုင်း တစ်ကြိမ် ကောင်းကောင်း, ညနေပိုင်းတစ်ကြိမ် ကောင်းကောင်းကို ပေါင်းစပ်ပြီး ပြောလိုက်ရင် လုံလောက်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ပြောတဲ့အခါမှာ ထိုင်ပြီးအားထုတ်တုန်း အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကစပြီးတော့ ပြောဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် အခြေခံဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အခြေခံ ပိုင်နိုင်အောင် လုပ်ဖို့နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

စကြီလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း ညာလှမ်းတာ, ဘယ်လှမ်းတာ ကြွတာ-ချတာ, ကြွတာ-လှမ်းတာ-ချတာ ပြောဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒါကို အခြေခံထားပြီး ပြောဖို့ပါပဲ၊ ဆိုကြပါစို့. . . ထိုင်ပြီးတော့ ဖောင်းတာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ယောဂီပြောရမယ့်အချက် သုံးချက် ရှိပါတယ်၊ ဖောင်းမှု ပေါ်လာတယ်၊ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တယ်၊ မြင်တဲ့ဟာကို "အဲဒါ ဘာပဲ ဘယ်လိုပဲ"လို့ ပြောပြရမယ်၊ ဖောင်းမှု

ပေါ်လာတယ်၊ မှတ်တယ်၊ သိတယ်၊ အဲဒီသုံးပိုင်းကို ပီပီသသ ပြောဖို့ပါပဲ၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တယ်၊ သိတယ်၊ ဒီသုံးပိုင်းကို ပီပီသသ ပြောရမယ်။

ဥပမာ ပြောရမယ်ဆိုရင်. . . ဒီမှာကြည့်ပါ၊ ဒါ ဘာလဲ? (သားရေအိတ်လေးနဲ့ ဖုံးထားသည့် နာရီလေးကို ကိုင်ပြီး မေးပါသည်။) ယောဂီများရဲ့ မျက်မှောက်မှာ "ဒါ ဘာလဲ"ဆိုတာ ပေါ်ပြီ၊ မျက်မှောက်မှာ ရောက်လာတာက တစ်ပိုင်း, ကြည့်လိုက်တာက တစ်ပိုင်း, မြင်လိုက်တာက တစ်ပိုင်း သုံးပိုင်းရှိပါတယ်၊ ပေါ်လာတာကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ သာမန်ကာ, ရှုန်ကာ ကြည့်လို့ မရပါဘူး၊ စိုက်ပြီးတော့ ကြည့်ရမှာပါ၊ စိတ်အားစိုက် ခိုင်သားကိုက်ပြီး ဒီပေါ်မှာ ရောက်အောင် ကြည့်လိုက်တယ်၊ ကြည့်လိုက်တော့ နာရီမြင်ပြီ၊ "ဒါ ဘာလဲ"ဆိုတာ သိသွားပြီ၊ "ဒါ ဘယ်လို" ဆိုတာလည်း သိတော့တာပဲ၊ ဒီနာရီကို သားရေအိတ်လေးနဲ့ ဖုံးထားတယ်၊ အရွယ်အစား ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ သိတော့တာပါပဲ၊ အဖြေပေးနိုင်တော့တာပဲ။

ဒီလိုပါပဲ၊ ဖောင်းတာပိန်တာကို မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းမှုပိန်မှုအပေါ်မှာ စိတ်အပြည့်ရောက်သွားအောင် စိတ်အားစိုက်ရတယ်၊ တွန်းပို့ရတယ်၊ တည့်တည့်ကျသွားအောင် ခိုင်သားကိုက်ပေးရတယ်၊ အဲဒီလို နည်းနဲ့ကြည့်မှ ရောက်ပါတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အာရုံကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ by heart (အလွတ်) ရထားတဲ့စာတွေကို ရွတ်သလို မှတ်လို့ မရဘူးဆိုတာ နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်၊ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကို အမြဲတစေ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ စိတ်ဆိုတာ ကိုယ်ထားရာမှာ မနေပါဘူး၊ ထွက်တတ်ပါတယ်၊ စိတ်ကူးမျိုးစုံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ကူးမျိုးစုံ ပေါ်လာရင် စိတ်ကူးတယ်ဆိုတာ, မှတ်တာ, မှတ်လိုက်တော့ အဲဒီ စိတ်ကူးဟာ ဘာဖြစ်သွားသလဲ, ရှေ့ဆက်စိတ်ကူးနေသလား, အရှိန်သေသွားသလား, နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ကူးအစဉ်ပြတ်သွားသလားဆိုတာ ပြောဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ စိတ်ကူးပေါ်လာတာ, မှတ်လိုက်တာ, မှတ်လို့သိတာ၊ ဒီသုံးခုကို ပြောပြဖို့ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်တာ, ရှူတာ, သိမြင်တာ, သုံးဖြာ ရေးကြီးပေ

အဲဒီကိစ္စ ပြီးစီးသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်မှတ်မြဲအာရုံကို ပြန်ပြီးတော့ မှတ်သလား, မမှတ်ဘူးလား, မှတ်နိုင်သလား, မမှတ်နိုင်ဘူးလားဆိုတာ ကိုလည်း ဆက်ပြောသွားဖို့ လိုပါတယ်၊ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုမှတ်နေစဉ် တော်တော်လေး အထိုင်ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ်ထဲက ခံစားမှုအမျိုးမျိုးတွေ ပေါ်ပါတယ်၊ ဆိုးခံစားမှု, ကောင်းခံစားမှု, မဆိုးမကောင်း ခံစားမှုတွေ ပေါ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ပေါ်လာရင် ပေါ်တာ, ရှူတာ, ရှူလို့ သိတာကို ပြောပြဖို့ လိုပါတယ်၊ ဥပမာ ဆိုကြပါစို့၊ တစ်နေရာက ယားတာလေး ပေါ်လာတယ်၊ ယားတာကို မှတ်တယ်၊ ယားတာဟာ တိုးပြီးယားလာသလား၊ တန့်သွားသလား၊ ပျက်သွားသလား၊ ပျောက်သွားသလားဆိုတာ ကျကျနန ပြောနိုင်ရမယ်။

ဖောင်းတာ, ပိန်တာ မှတ်နေရင်း သဘောတရား အမျိုးမျိုး အထွေထွေ မှတ်စရာတွေလည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်၊ မြင်တာ ရှိတယ်၊ ကြားတာ ရှိတယ်၊ နံတာ ရှိတယ်၊ စားတဲ့သောက်တဲ့အခါ ရှိတယ်၊ ကိုယ်က ထိတွေ့တဲ့အခါ ပူတာ, နွေးတာ, အေးတာ, တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်တာ ရှိတယ်၊ ကြံသိတာတွေ ရှိတယ်၊ ဒီအထွေထွေတစ်ခုခု ပေါ်လာတဲ့အခါ ပေါ်လာတတ်တယ် မှတ်လိုက်တယ်၊ "သူတို့ ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုလဲ" ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြဖို့ လိုပါတယ်၊ ဒီတော့ အားလုံးခြုံလိုက်ရင် ပေါ်တာရယ်, ရှူတာရယ်, သိတာရယ်, ဒီသုံးချက်ပါပဲ၊ အဲဒီသုံးချက်ကို ပြောပြဖို့ပါပဲ၊ ပြောပြတဲ့အခါမှာ စကားကို ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်နဲ့ အနှစ်သာရရှိရှိ ထူးခြားတဲ့အကွက်ကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ အပိုတွေ မပါဘဲ တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ လိုရင်းမိအောင် ပြောရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ လိုရင်း တင်ပြရာမှာ ကိုယ်ပိုင်တဲ့အချိန်လေးကိုတော့ နားလည်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ ဥပမာအားဖြင့် (၁၀)မိနစ် စကားပြောခွင့်ရတယ်ဆိုရင် စကားပြောပွဲတွေမှာ (၁၀)မိနစ်အတွင်း

http://www.dhammadownload.com

ပြီးပြတ်အောင် ပြောရသလိုပါပဲ၊ အချိန်ကို ချွေတာပြီး သုံးဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒါကို ချုံးပြီးတော့ ပြောပါရစေ၊ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကအစ အာရုံပေါ်လာတဲ့အခိုက်မှာ စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်ပြီးတော့ မှတ်, **မမှတ်** ကိုယ့်အလုပ်ကို ပြောဖို့ပါပဲ၊ ဒုတိယကတော့ စေ့စေ့စပ်စပ် **စွဲစွဲမြဲမြဲနဲ့** ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မှတ်နိုင်သလား, မမှတ်နိုင်ဘူးလားဆိုတာ **ပြောဖို့**ပါပဲ၊ တတိယကတော့ မှတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီမှတ်ရတဲ့, မှတ်မိတဲ့ဟာက ဘာလဲ, ဘယ်လိုလဲဆိုတာ ပြောဖို့ပါပဲ၊ စတုတ္ထကတော့ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုက အစ ပင်တိုင်အာရုံကို မမှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ် ဒီမှာ မရှိတော့ဘူး၊ စိတ် အခြားတစ်နေရာရောက်နေပြီး ထွက်ရင်လည်း ထွက်မယ်၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင် ကိုယ်ထဲက ခံစားမှု တစ်မျိုးမျိုးဆီမှာ ရောက်နေမယ်၊ တခြားဟာတွေ ပေါ်လာပြီး ပင်တိုင်အာရုံကို မမှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဖြစ်သမျှ ပေါ်သမျှဟာတွေကို မှတ်ပုံရော သိပုံရော ပြောပြဖို့ လိုပါတယ်။

အမှန်ကတော့ "သတိပဋ္ဌာန်တရား"အားထုတ်တယ်ဆိုကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးတော့ လေ့လာတာပဲ၊ Self research လုပ်တာပါပဲ၊ Self research လုပ်လို့ တွေ့ကြုံခဲ့ကြတွေကို ပြန်ပြီးတော့ တင်ပြတာပါပဲ၊ အပြင်လောကမှာ Research လုပ်လို့ရှိရင် တွေ့ကြုံခဲ့ကြတာကို တိတိကျကျ တင်ပြရပါတယ်၊ ဒါမှ Research လုပ်ရာကျပါတယ်၊ အဆာတွေ, အပိုတွေ မပါရပါဘူး၊ အခု ယောဂီများကို လမ်းခင်း စကားစုတွေ ပြောလိုက်ပါပြီ၊ ဘုန်းကြီးဆီမှာ လာပြီးပြောဖို့ တာဝန်ရှိတဲ့ ယောဂီများ ဒီကနေ့က စပြီး တရားဝင်ကြပါတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို Research လုပ်ပုံတွေ တိတိကျကျလုပ်တာ, လုပ်လို့ တွေ့ကြုံတာတွေကို ဆရာ့ထံလာပြီး တင်ပြဖို့ပါပဲ၊ ဆရာက လိုအပ်တာတွေ ဖြည့်ပေးပါ့မယ်၊ ပိုတဲ့ ဟာတွေကိုလည်း ဖြုတ်ပေးပါ့မယ်၊ ဆွေးနွေးပါ့မယ်၊ အခု ပြောခဲ့တာတွေဟာ လမ်းခင်းစကားစုတွေပါပဲ။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်စောင့်တရား (၄)

အစဉ်အလာကောင်းကို ထိန်းသိမ်းတဲ့အနေနဲ့

ဒီနေ့အရေးကြီးတဲ့ စတုရာရက္ခဘာဝနာ=ကိုယ်စောင့် ဘာဝနာ (၄)မျိုးအကြောင်း ပြောပါမယ်၊ မနေ့ကတည်းက ပြောဖို့ပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် မနေ့က ဖွင့်ပွဲနေ့ဆိုတော့ သီလ, သမာဓိ, ပညာ, သိက္ခာ သုံးရပ်ထဲက သီလ ပြောပြီးရင် သမာဓိနဲ့ ပညာကို ဆက်ပြီးပြောမှ ဖွင့်ရာ ရောက်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မနေ့ကမပြောဘဲ ကျန်နေတဲ့ဟာကို ဒီနေ့ ပြောရမှာပါပဲ၊ အဲဒီဟာက ၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ၂။ မေတ္တာဘာဝနာ၊ ၃။ အသုဘဘာဝနာ၊ ၄။ မရဏာဿတိ၊ ဒီ(၄)မျိုးပါပဲ၊ အဲဒီ (၄)မျိုးထဲက "ဗုဒ္ဓါနုဿတိ"ဆိုတာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အမှတ်တရနေခြင်းပါပဲ။

ဘုရားရှင်မှာ ဂုဏ်တော်တွေ အနန္တရှိပါတယ်၊ အဲ့ဒီရှိသမျှ ဂုဏ်တော်တွေကို လိုက်ပြီးတော့ အာရုံပြု အောက်မေ့နေရင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားခွင့်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ ပွားရမလဲဆိုရင် ဂုဏ်တော်အများထဲက ဂုဏ်တော် တစ်ပါးလောက် ပွားရင် တော်ပါပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့ ကြွတဲ့ ခရီးက ဓမ္မဂုဏ်ရည်ပြဓမ္မဒူတခရီး ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘုရား, တရား, သံဃာ, ရုတနာ(၃)ပါးထဲက တရားကို အလေးထားပြီးတော့ ပြဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လာခဲ့ပါတယ်၊ ဘုရားဂုဏ်ရည်တွေ ထည့်ပြမယ်ဆိုရင် ဒီမှာ ငြိုးငွေ့ဖွယ်ရာ ဖြစ်သွားနိုင်

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒီတရားအားထုတ်တဲ့အခါ ရှေးရှေးအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အစဉ်အလာကိုလည်း မပျက်စေလို့, ဒီလို ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာ ပွားခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတွေကိုလည်း ရစေလိုလို့ ပြောရတဲ့ သဘောပါပဲ။

သန့်ရှင်းလိုကြည်ညိုု

အခု ပြမယ့် ဂုဏ်တော်ကတော့ အခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ မနေ့က "နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ"ဆိုတာထဲက "အရဟတော" ဆိုတာပါပဲ၊ အရဟံဂုဏ်တော်ကို ပြောမှာပါ။ ဒီ အရဟံ ဂုဏ်တော်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က- မြတ်စွာဘုရားဟာ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ ဝါသနာနဲ့ တကွ ကိလေသာတွေကို အကုန်အစင် ပယ်တော်မူပါတယ်၊ လုံးဝ သန့်စင်တော်မူပါတယ်-တဲ့၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနဲ့ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်များလည်း အရဟတ္တမဂ်နဲ့ ကိလေသာမှန်သမျှ အကုန်လုံး ပယ်တာပါပဲ၊ ဘုရားလည်းပဲ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ ကိလေသာတွေ အကုန်လုံး ပယ်တာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ, ရဟန္တာတွေ ပယ်ပုံမျိုးနဲ့ ဘုရားပယ်ပုံဟာ မတူပါဘူး၊ ရဟန္တာများ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများ ကိလေသာပယ်တာက ကိလေသာတွေတော့ကုန်သွားတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဝါသနာဆိုတဲ့ အထုံက ကျန်နေတယ်၊ ကိလေသာ ရှိစဉ်က သူတို့မှာ ရှိနေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ, နှုတ်အမူအရာကြမ်းတွေ ကျန်နေတယ်၊ အဲဒါ မကုန်ဘူး။

အထင်ရှားဆုံး ဥပမာပြရရင်- စူးရှတဲ့ အရက်ပုလင်းဟာ ပုလင်းထဲမှာ အရက်မရှိတော့ပေမယ့်, အထပ်ထပ် ဆေးကြောပေမယ့် အနံ့က ကျန်နေတယ်၊ ရဟန္တာတွေရဲ့ ကိလေသာ ကုန်ပုံက အဲဒီလို ကုန်ပုံမျိုးပါ၊ မြတ်စွာဘုရား ကိလေသာ ကုန်ပုံမျိုးကတော့ ပုလင်းထဲမှာ အရက်လည်း မရှိတော့, အနံ့လည်း မရှိတော့တဲ့ ကုန်ပုံမျိုးပဲ၊ အဲဒီလို ခြားနားပါတယ်၊ လုံးဝသန့်ရှင်းတော့ တစ်လောကလုံးရဲ့ အရိုသေခံ အပူဇော်ခံရတဲ့ အကျိုးဂုဏ်ကို ရလာပါတယ်၊ သန့်ရှင်းတဲ့ အကြောင်း ဂုဏ်ပြည့်စုံရင် အပူဇော်

http://www.dhammadownload.com

ခံရတဲ့ အကျိုးဂုဏ်လည်း အလိုလို ဖြစ်လာပါတယ်၊ လောကမှာ သန့်ရှင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အများက ကြည်ညိုကြသလိုပါပဲ၊ သန့်ရှင်းသလောက် အများက ကြည်ညိုတာပဲ၊ သန့်ရှင်းလေလေ ပိုပြီးတော့ ကြည်ညိုလေလေပဲ၊ အဲဒီသဘောမျိုးပါပဲ။

ကိုယ်တွေ့နဲ့ နှိုင်းစာကြည့်ပါ

မြတ်စွာဘုရား သန့်ရှင်းပုံကို သေသေချာချာ လက်တွေ့ထောက်လှမ်းပြီးတော့ ကြည့်နိုင်ပါတယ်၊ အခု ဒီမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေဟာ ထင်ရှားနေပါတယ်၊ သီလအကျင့်လည်း ထင်ရှားတယ်၊ သမာဓိအကျင့်လည်းထင်ရှားပါတယ်၊ ပညာအကျင့်လည်းထင်ရှားတယ်၊ အထူးအားဖြင့် အခု သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာအကျင့်ဟာ ကျင့်သူတွေ ရှိနေတော့ အခုထိ ရှင်သန်လျက် ရှိနေပါတယ်၊ လက်တွေ့ပြောရလို့ရှိရင် ကိုယ်ထဲစိုက်ပြီးတော့ လက်ငင်းပေါ်တဲ့ အာရုံလေးတွေနဲ့ ကိုက်အောင် စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ကာ စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်တဲ့အခါ အချိန်ပိုင်း, အချိန်ပိုင်း သန့်ရှင်းနေတာပဲ၊ နောက်အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် တည့်ပြီးတော့ သဘောမှန်လေးတွေ သိလာတယ်၊ အမှန်သိတော့ နဂိုက အစွဲအလမ်းလေးတွေ ကျွတ်ကျွတ်ပြီး စိတ်တွေ ရင့်ကျက်လာတယ်။

ပြီးတော့ "ဩော် ဒီအလုပ်ဟာ တယ် စိတ်သန့်ရှင်းတဲ့ အလုပ်ပဲ" လို့ တွေးပြီး နှစ်သက်အားရမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ သီလထိန်းရင် ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု စင်ကြယ်တယ်၊ သမာဓိပွားရင် စိတ်တွေ စင်ကြယ်တယ်၊ ပညာပွားရင် အစွဲတွေ ကျွတ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးတွေ ရတယ်၊ စိတ်၏ ခံနိုင်ရည်တွေလည်း ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ် ရောက်သွားပြီဆိုရင် စိတ်တွေဟာ ထူးထူးခြားခြားကြီးသန့်ရှင်းသွားတယ် ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ သာဓကပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားမှာ ဘယ်လောက်သန့်ရှင်းသလဲဆိုတော့ ကိုယ်အားထုတ်လို့ တွေ့ကြုံချက်နဲ့ နှိုင်းစာပြီးတော့ ကြည့်ပေါ့၊ "တရားမြင်မှ ဘုရားမြင်"ဆိုတာ ဒါအစလေးပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အရဟံဂုဏ်တော်ပွားခြင်း၏ လက်ငင်းအကျိုး

အဲဒီ အရဟံဂုဏ်တော် ပွားပုံကတော့- "မြတ်စွာဘုရားသည် ဝါသနာနှင့်တကွ စိတ်အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူ၍ တစ်လောကလုံး၏ အရိုအသေအလေးအစားကို ခံတော်မူထိုက်ပါပေသည်"လို့ ပွားဖို့ပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်တော်တွေဟာ ပန်းမျိုးစုံနဲ့ ဥယျာဉ်ထဲက ပန်းချုံတွေနဲ့ တူပါတယ်၊ ပန်းကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဥယျာဉ်ထဲဝင်ပြီးတော့ ပထမ ပန်းချုံကြည့်၊ လှည့်ပတ်ကြည့်၊ အားရပြီဆိုရင် နောက်ပန်းချုံတစ်မျိုးကြည့်, လှည့်ပတ်ကြည့်၊ ရှုလို့မဝ အားမရနိုင်သလိုပဲ၊ ထို့အတူ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေဟာလည်း ရှုလို့မဝ အားမရဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် များပါတယ်၊ ပြီးတော့ တစ်ချုံကနေ တစ်ချုံ ပန်းဥယျာဉ်ထဲလျှောက်ပြီး ကြည့်နေလို့ရှိရင် အချိန်အများကြီး ကုန်သွားမှာပါ၊ ဒါလိုပဲ. . . မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ ဂုဏ်တော်တစ်ခုကနေ ဂုဏ်တော်အများ ပွားနေလို့ရှိရင်တော့ ဒီဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာပဲ အချိန်ကုန်ပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရား အားထုတ်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒီတော့ ဘုရားဂုဏ်တော် တစ်မျိုးတည်း ပွားရင်ပဲ လုံလောက်ပါတယ်၊ ခုလိုပွားတဲ့အတွက် ဘာအကျိုးရှိသလဲဆိုတော့ ပွားနေတုန်းမှာ စိတ်စင်ကြယ်တယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားတွေ ပွားများအားထုတ်လို့ရှိရင် ကြောက်ဖွယ်ရာ အာရုံတွေကို တစ်ခါတစ်ခါ မြင်တတ်, ကြားတတ်ပါတယ်၊ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အဲဒီစင်ကြယ်တဲ့ စိတ်တန်ခိုးကြောင့် ကြောက်စိတ်တွေ ပျောက်တတ်ပါတယ်၊ အလျှင်း မဖြစ်တာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီ အကျိုးရပါတယ်၊ လက်ငင်းအကျိုးက ဒါပါပဲ၊ ဘာဝနာ(၄)မျိုးထဲက ပထမ ဘာဝနာအကြောင်းတော့ အတိုချုပ်ပြောလို့ ပြီးသွားပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာကပေးသော အကာအကွယ်

နောက် ဒုတိယကတော့ မေတ္တာဘာဝနာ၊ "မေတ္တာဘာဝနာ" ဆိုတာ ပိုးကောင် မွားကောင်လေးတွေကအစ သက်ရှိ သတ္တဝါတွေ မှန်သမျှအပေါ် သူတို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ မေတ္တာစိတ်, မိတ်ဆွေစိတ် ဖြန့်တာပါပဲ၊ ဖြန့်တော့ သူတို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွား လိုလားတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်ကာ သန့်ရှင်းနေတာပဲ၊ သန့်ရှင်းတော့ ကိုယ့်ရဲ့ မေတ္တာခံယူရတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာ မိတ်ဆွေစိတ် ဖြစ်လာတယ်၊ မိတ်ဆွေစိတ် ဖြစ်လာရင် ရန်သူစိတ် မပေါက်တော့ဘူး၊ ဘာမှ အနှောင့်အယှက် မပေးလိုတော့ဘူး၊ မေတ္တာကို စနစ်တကျ ပွားလို့ရှိရင် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရခြင်း၊ ချမ်းချမ်းသာသာ နိုးခြင်း, အိပ်မက်ကောင်း မက်ခြင်း အစရှိတဲ့ မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး ရရှိနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီအကျိုးတွေကိုတော့ ဒီနေရာမှာပြောဖို့ အချိန်မရပါဘူး။

ပွားပုံကတော့-အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ခန္ဓာဝန်ကြီးကိုလည်း ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ-ဆိုတာပါပဲ၊ အဲဒီလို ပွားလို့ရှိရင်လည်း လုံလောက်ပါတယ်၊ အဲဒီလို မေတ္တာပွားတော့ အခြား သတ္တဝါတွေက ကိုယ့်ကို မိတ်ဆွေအနေနဲ့ ချစ်ခင်ကြလို့ အနှောင့်အယှက် မပေးကြကော့ဘူး၊ အဲဒီလို အနှောင့်အယှက် မပေးတာဟာ မေတ္တာ ဘာဝနာက ကာကွယ်ထားလို့ပါပဲ၊ ဒါကြောင့် သူ့ကို "အာရက္ခဘာဝနာ" တစ်မျိုးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်လှလာအောင် ရုပ်ရဲ့မလှတာကိုကြည့်

နောက် တတိယ အာရက္ခ ဘာဝနာကတော့-အသုဘဘာဝနာပါပဲ၊ "အသုဘ ဘာဝနာ"ဆိုတာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မတင့်တယ် မဖွယ်ရာ,

http://www.dhammadownload.com

မလှပပုံတွေကို ကြည့်တဲ့, ပွားတဲ့ ဘာဝနာတစ်မျိုးပါပဲ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ အစိတ်အပိုင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်၊ (၃၂)မျိုးတောင် ရှိပါတယ်၊ ဆံပင်, မွေးညင်း, ခြေသည်း, လက်သည်း, သွား, အရည် စသည်တွေပါပဲ၊ အဲဒါတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ ပေါင်းစပ်ပြီး တစ်ပေါင်းတည်း ကြည့်လို့ရှိရင် မိန်းမပဲ၊ ယောကျ်ားပဲ, လူပဲ စသည်ဖြင့် မြင်ကြတယ်၊ မော်တော်ကား အသစ်ကြီးဟာ အစိတ်အပိုင်းတွေ တပ်ထားတော့ အားလုံး ပေါင်းကြည့်လို့ရှိရင် ကြည့်လို့ကောင်းသလိုပါပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆံပင်တစ်ပုံ, မွေးညင်းတစ်ပုံ, သွားတစ်ပုံ, အရေတစ်ပုံ, ခြေသည်းတစ်ပုံ, လက်သည်းတစ်ပုံ စသည်ဖြင့် ပုံကြည့်လို့ရှိရင် ဘာမှ လိုချင်ဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါဘူး၊ ရွံစရာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်၊ ခုနကားကြီးကို အစိတ်အပိုင်းတွေ တစ်ခုချင်း ဖြုတ်ပုံထားရင် ဘာမှ လိုချင်စရာ မရှိဘူး၊ ကားပျက်ကြီးဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ လိုချင်စရာ မဖြစ်မှာပါ၊ ပေါင်းကြည့်ရင် သာယာဖွယ်ဖြစ်ပေမယ့် ခွဲကြည့်တဲ့အခါ သာယာစရာ မတွေ့တော့ဘူး၊ သာယာစရာ ကင်းသွားပါတယ်။

ဒီဘာဝနာကို အလှကြိုက်တဲ့သူများ အထူးသဖြင့် အလှကြိုက်တဲ့ အမျိုးသမီးများကတော့ တယ်ပြီးတော့ မပွားလိုကြပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီဘာဝနာကို ပွားလိုက်ရင် နဂိုက လှနေတယ်, အခု အကျည်းတန် သွားတယ်ဆိုတော့ အကျည်းတန်သွားတာကို မကြိုက်လို့ပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် ပွားတဲ့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်၊ လောလောဆယ်တော့ လှနေတဲ့ရုပ်ကို အကျည်းတန်အောင် ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ရုပ်က အကျည်းတန်သွားပေမယ့် အတွင်းစိတ်ဓာတ်တွေဟာ ထူးထူးခြားခြားကြီး အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်ကိုပဲ လှလာတာလေးတွေ တွေ့ပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ အတွင်းစိတ်ဓာတ် လှရေးကို အလေးပေးပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဒီ အသုဘ ဘာဝနာကို ပွားခိုင်းတာပါပဲ။

ဒီလိုပွားခြင်းဖြင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကတော့ မိမိကိုယ်ပေါ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာတွေ မြင်ပြီဆိုရင် တပ်မက်စွဲလမ်းတဲ့ရာဂတွေ ကင်းတတ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ရာဂကင်းမှုဟာ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် အားကောင်း သွားရင် နောက် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား အားထုတ်တော့ လှလှပပ အာရုံတွေ မြင်တဲ့ ကြားတဲ့ အခါ, အထူးအားဖြင့် အမျိုးသားဆိုရင် ဆန့်ကျင်ဘက် အမျိုးသမီး အာရုံ, အမျိုးသမီးဆိုရင် ဆန့်ကျင်ဘက် အမျိုးသား အာရုံတွေကို တွေ့တဲ့အခါ အသုဘဘာဝနာတန်ခိုးကြောင့် အဲဒီအာရုံတွေကို အဟုတ်ကြီးထင်, အကောင်းကြီး ထင်ပြီးတော့ တပ်မက်မှုကင်းတတ်ပါတယ်၊ အဲဒါဟာ အသုဘဘာဝနာ ပွားခြင်းရဲ့ အကျိုးပါပဲ၊ စိတ်ကလေးလည်း လှသွားပါတယ်၊ ပွားပုံကတော့ "ဂါ၏ကိုယ်မှာ ဆံပင်, မွေးညင်း, ခြေသည်း, လက်သည်း, သွား, အရေ အစရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ အနံ့ဆိုးပြီးတော့ မကောင်းတာတွေကြီးပါလား"လို့ ပွားဖို့ပါပဲ။

မသေတရားရအောင် သေမှာကို အောက်မေ့

နောက်ဆုံးကတော့- မရဏာဿတိပါပဲ၊ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်တာပါပဲ၊ သေရမယ့်အရေးကို တွေးတော ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ပွားရတဲ့ တရားပါပဲ၊ သံဝေဂယူတဲ့ တရားပါပဲ၊ ကြောက်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ တချို့ကတော့ "သေ"ဆိုတဲ့ စကားလေး ကြားလိုက်ရင် ကြောက်ကြတယ်၊ မင်္ဂလာမရှိဘူးလို့လည်း တွက်ကြတယ်၊ တကယ်လို့ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်လိုက်လို့ရှိရင်လည်းပဲ ကြောက်လာပြီးတော့ ရှေ့ဆက်မဆင်ခြင်တာလည်းပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ဘုရားအလိုတော်ကျ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်တာဟာ အင်မတန် အဖိုးတန်ပါတယ်၊ အဖိုးတန်ပုံကတော့- အချိန်မရွေး သေနိုင်တယ်ဆိုတာ နားလည်ထားကော့ သေရမှာ မကြောက်ဘူး၊ အထူးအားဖြင့် မသေခင်ကာလမှာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲက တကယ့် အနှစ်သာရတွေဖြစ်တဲ့ သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်တရားတွေကို အချိန်မီ ထုတ်ယူမိတတ်တယ်၊ ဒီလိုသေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်မိလို့ မကြောက်တာရယ်, အချိန်မီ သီလ, သမာဓိ, ပညာ အနှစ်သာရတွေ

http://www.dhammadownload.com

ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထုတ်ယူမိတာဟာ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်လို့ရတဲ့ အကျိုးပါပဲ။

နည်းနည်းလေး ချဲ့ပြောရလို့ရှိရင် သေခြင်းတရားကို တော်တော်လေး နားလည်အောင် ဆင်ခြင်ထားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားအားထုတ်နေတုန်း ကိုယ်ထဲက မခံသာမှုအမျိုးမျိုးတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါ နဂိုက သက်သောင့်သက်သာ နေနေကျမို့ ရွှေ့လိုက်, ပြင်လိုက်, ပြောင်းလိုက် ထပ်ကာထပ်ကာ လုပ်နေရင် သမာဓိ မရတော့ဘူး၊ ဉာဏ်လည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဉာဏ်လည်း မပွင့်ဘူး၊ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်တော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်လည်း မဖြစ်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်လည်း မတွေ့နိုင်ဘူး၊ တချို့ဆိုရင် မခံသာမှုတွေ ပေါ်လာတယ်၊ ဒါတွေကို ပေမှတ်နေလို့ ရောဂါများရမလား, ရောဂါရပြီး သေလေမလားလို့တောင် တွေးပြီး ကြောက်တတ်ပါတယ်၊ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်ထားတော့ အဲဒီအကြောက်တွေ မပေါ်တော့ဘူး၊ ပေပြီး မှတ်တယ်၊ ဝေဒနာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မှတ်တယ်၊ ဝေဒနာကို ကျော်သွားပြီး စွန့်စွန့်စားစားနဲ့ ဆက်အားထုတ်ရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုလည်း ရသွားနိုင်ပါတယ်၊ မသေတရားကို ရနိုင်ပါတယ်၊ အသေကင်းတဲ့ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တယ်ပေါ့၊ အဲဒီအကျိုးတွေ မျှော်ပြီး တော့ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားသွားတာပါ။

တစ်မျိုးကို တစ်မိနစ်လောက်, တစ်နေ့ကို တစ်ချိန်လောက်

သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်တော့ စွန့်စားတဲ့ သဘောတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ စွန့်စားအားထုတ်တော့ တရားထူး, တရားမြတ်တွေလည်း ရနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီမရဏဿတိ-သေခြင်းသဘောကို ဆင်ခြင်ရတဲ့ တရားဟောအကျိုးတွေ ကိုယ့်အတွက် ထွက်လာတာမို့ ကိုယ့်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ အာရက္ခဘာဝနာ တစ်မျိုးပဲ၊ ပွားပုံကတော့- "ငါသည် မကြာခင် သေရမည်၊ သေခြင်းတရားသည် မြဲ၏၊ မသေဘဲ

http://www.dhammadownload.com

အသက်ရှင်လျက် နေရခြင်းသည် မမြဲ"လို့ ပွားရမယ်၊ ဒီလိုပွားလို့ရှိရင် ယောဂီတွေ ကြောက်များ ကြောက်သာမလား၊ မသိပါဘူး၊ ဘုန်းကြီးက သေခြင်းတရားနဲ့ ခြောက်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီ ပွားပုံလေး ရှေ့က ဆိုပေးဦးမယ်။

"သေခြင်းသည် မြဲ၏။" (ယောဂီများက ရယ်ကြလေ၏။)

မကြောက်ပါနဲ့၊ အခုပဲ ကိုယ်ထဲက ရုပ်နာမ် တရားတွေဟာ ချက်ချင်း ဖြစ်, ချက်ချင်း သေနေတာပါပဲ၊ မြင်ပြီးပျောက်, ကြားပြီးပျောက်, နံပြီးပျောက်, ချက်ချင်း ဖြစ်, ချက်ချင်း သေနေတာပဲ၊ ချက်ချင်း မွေး, ချက်ချင် သေနေတာပဲ။

"သေခြင်းသည် မြဲ၏၊ မသေဘဲ အသက်ရှင်ခြင်းသည် မမြဲ"

(၃-ကြိမ် ဆိုပါ။)

ဒါ မရဏာဿတိ-သေခြင်းတရား ဆင်ခြင်ခြင်းပါပဲ၊ စုံသွားပါပြီ၊ စတုရာရက္ခဘာဝနာ ပွားရင်တော့ အားလုံး(၅)မိနစ်လောက် ပွားရင် လုံလောက်ပါတယ်၊ တစ်မျိုးကို တစ်မိနစ်စီလောက်, တစ်နေ့ကို တစ်ချိန် လောက် တရားမထိုင်ခင် ပွားရင် လုံလောက်ပါတယ်၊ အဲဒီ အာရက္ခ ဘာဝနာတရား(၄)ပါးကို ပွားလို့ လုံလုံခြုံခြုံနဲ့ အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားတွေကို အားထုတ်နိုင်ကြပြီး စိတ်ဓာတ် သန့်ရှင်းမှုကအစ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့အထိ ကြိုးစား နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း ဒီနေ့ တရားအဆုံးသတ် နားလိုက်ပါ တယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ဘဝရဲ့ အဆင်တန်ဆာ

အလှပြင်နည်း မဟောခင်

ပရိသတ်နဲ့ ယောဂီများ သိစေချင်တာကတော့ ဒီနေ့ စနေနေ့ ဆိုတော့ အထူးနေ့ပါပဲ၊ အထူးနေ့ဆိုတော့ နေ့စဉ် ဟောနေကျ တရားမျိုး မဟုတ်ဘဲ အထူးအစီအစဉ်နဲ့ တရားဟောရမှာပါပဲ၊ တရားရဲ့ ခေါင်းစဉ်ကတော့ "ဘဝရဲ့အဆင်တန်ဆာ" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဟောပါမယ်။

ဒီတရားကို ရွေးချယ်ရတာကတော့ လူတွေဟာ အလှကြိုက်ကြတယ်၊ အလှကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ လှသထက် ပိုလှအောင်, နဂိုက မလှသေးလို့ရှိရင်လည်း ဒီအဆင်တန်ဆာကြောင့် လှသွားအောင်, နဂိုလှပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ပိုပြီးတော့ လှသထက် လှသွားအောင် ဟောရပါတယ်။

(ယောဂီများ ရယ်ကြလေ၏။)

ဒီပရိသတ်ကြီးထဲက အလှမကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိပါသလား၊ တကယ်လို့ ရှိနေရင် ဘုန်းကြီးက အလှတရား ဟောမှာဖြစ်လို့ ဆန့်များဆန့်ကျင်လေမလား။ (ယောဂီများ ရယ်ကြသည်။)

ဘုန်းကြီးပြောမယ့် အလှပြင်နည်းကတော့ ဘာမှ ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့မှုတွေ မပါပါဘူး၊ အလှအပ ပြင်ဆင်စရာတွေ မပါပါဘူး၊ ရိုးရိုးလေးပါပဲ၊ ပိုက်ဆံလည်းပဲ အကုန်အကျမခံရ, အဲဒီအတွက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ပင်ပန်းမှု မရှိဘဲ သက်သောင့်သက်သာလေးနဲ့ လှနိုင်တဲ့ အလှပြင်နည်းပါပဲ၊ အဲဒီ အလှပြင်နည်းလေး မပြောခင် ရှေးဦးစွာ "ကမ္မဿကာ

http://www.dhammadownload.com

သမ္မာဒိဋ္ဌိ"ဆိုတာ ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံတို့ရဲ့ အကျိုးပေးဟန် တွေ့ရပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား အပြုအမူတွေရှိရင် ကောင်းကျိုးတွေ နိဗ္ဗာန်အထိ ရနိုင်တယ်၊ မကောင်းတဲ့ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား အပြုအမူတွေ ရှိရင် လူ့အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ ဘဝတွေပဲ ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်သိမြင်မှု အသိအလိမ္မာပါပဲ။

မတည့်တာရှောင်တော့... တည့်တာဆောင်တော့...

အထင်ရှားဆုံး လောကီသာဓကတစ်ခု ဆွဲပြရမယ်ဆိုရင် လူတွေမှာ နေ့စဉ် စားနေကျ အစာတွေဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီအစာတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ တည့်တာလည်း ရှိတယ်၊ မတည့်တာလည်း ရှိတယ်၊ တည့်တဲ့အစာကို အချိန်အဆနဲ့ စားရင် အဆာပြေတယ်၊ အင်အားတွေ ပြည့်တင်းတယ်၊ ကျန်းမာရေးလည်း ရသွားတယ်၊ ဒါဟာ မိမိနဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ ဓာတ်စာတွေကြောင့်ပါပဲ၊ မတည့်တဲ့ အစာ စားရင်, ပုံမတော် အဆိပ်များ သွားစားမိရင် ချက်ချင်းလည်းပဲ ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီလို ချက်ချင်း ဒုက္ခရောက်တာဟာ အစာထဲမှာပါနေတဲ့ မတည့်တဲ့ ဓာတ်သတ္တိတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ အစာဟာ မိမိနဲ့တည့်တယ်ဆိုရင် ချိန်ဆပြီး စားတော့ အကျိုးရှိပါတယ်၊ မတည့်တဲ့အစာ ရှောင်တော့ အပြစ်မရပါဘူး၊ ဒုက္ခ မရောက်ဘူးပေါ့၊ ဒီတော့ အစားအစာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရွေးဉီးစွာ တည့်-မတည့်ကို သိနားလည်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တည့်တာဆောင်တော့ အကျိုးရှိဖို့နဲ့ မတည့်တာ ရှောင်တော့ ဘေးမဖြစ်ဖို့အတွက်ပါပဲ။

ဒီလိုပါပဲ၊ မကောင်းတဲ့, မသန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား အပြုအမူတွေဟာ မိမိအတွက်လည်း အကျိုးမဲ့ ဖြစ်စေနိုင်တယ်၊ သူတစ်ပါး အတွက်လည်း ထိခိုက်နိုင်တယ်-ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ဓာတ်ကလေးရှိရင် မကောင်းတာတွေ ရှောင်လွှဲတယ်၊ ရှောင်နိုင်တော့ ကိုယ့်မှာ ဘေးမဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ဘူး၊ ကောင်းတဲ့, သန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား အပြုအမူတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေတယ်၊ ဖြစ်ပွားစေတော့ အပြစ်တွေ ကင်းပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ရနိုင်ပါတယ်၊ သူတစ်ပါးလည်း မိမိရဲ့ အပြုအမူကြောင့် မထိခိုက် မနစ်နာ ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ဘူးပေါ့၊ မိမိ သူတစ်ပါး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားရာ ရောက်တယ်။

လမ်း(၃)သွယ်

ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေဆိုတာက ကံအရင်းခံပြီးတော့ ပြုတဲ့ ကုသိုလ်တရားလည်း ရှိတယ်၊ စျာန်အရင်းခံပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်တရားလည်း ရှိတယ်၊ ပညာအရင်းခံပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကုသိုလ်တရားလည်း ရှိတယ်၊ ဆိုလိုတာကတော့ ကံလမ်း, စျာန်လမ်း, ဉာဏ်လမ်း ဆိုပြီး လမ်း(၃)သွယ် ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ လမ်း(၃)သွယ်ကို ခွဲပြီးတော့ ပြောသွားရမှာပါပဲ။

ကံလမ်းစဉ်လိုက်ရင် ဘယ်လောက်အကျိုးတွေ ရနိုင်တယ်၊ စျာန်လမ်းစဉ်လိုက်ရင် ဘယ်လောက် အကျိုးတွေ ရနိုင်တယ်၊ ဉာဏ်လမ်းစဉ်လိုက်ရင် ဘယ်လောက်အကျိုးတွေ ရနိုင်တယ်ဆိုတာလည်းပဲ ဆက်လက်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းပြဖို့ပါပဲ၊ အဲဒီလမ်း(၃)သွယ်ထဲက ကံလမ်းစဉ်ဆိုတာကတော့ အခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ ဒါနကုသိုလ်နဲ့ သီလကုသိုလ်တွေ ဆည်းပူးရေးပါပဲ၊ စျာန်လမ်းစဉ်ဆိုတာကတော့ သမာဓိတရားတွေ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ပြီး ရရှိလာတဲ့ ရူပစျာန်, အရူပစျာန်တွေ ရရှိရေးပါပဲ၊ ဉာဏ်လမ်းစဉ်ဆိုတာကတော့ အခု သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အားထုတ်တဲ့ သူတွေမှာ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြား သိမှုကအစ ဉာဏ်စဉ်တွေ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ဖြစ်ပွားပြီး နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်အထိ ရောက်နိုင်တဲ့ လမ်းစဉ်ပါပဲ၊ အဲဒီ (၃)မျိုးထဲက ဒါနကုသိုလ်ကို ရှေးဦးစွာ ရှင်းပြပါ့မယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါနပြုရာမှာ မတွယ်တာရဘူး၊ မမျှော်ရဘူး

"ဒါနကုသိုလ်"ဆိုရာမှာ ဒါနနဲ့ကုသိုလ် နှစ်ခုတွဲစပ်ထားပါတယ်၊ "ဒါန"ဆိုတာက ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းပါပဲ၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတယ်ဆိုတာ ချီးမြှောက်လိုလို့ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတာလည်း ရှိပါတယ်၊ ပူဇော်လိုလို့ ပူဇော်တဲ့ အနေနဲ့ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတာလည်း ရှိပါတယ်၊ (၂) မျိုးရှိပါတယ်၊ ဒါနကုသိုလ် ပြုရာမှာ နည်းနည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်, များများပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြုတဲ့အခါ အပြစ်ကင်း, အကျိုးရ ကုသိုလ်တရားတွေ အများကြီး ပွားနေပါတယ်၊ လျှစရာ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေ ရှိနေပေမယ့် လျှလိုတဲ့ စေတနာ မထက်သန်ရင် အလှူမဖြစ်ပါဘူး၊ ပြီးတော့ လှူဖွယ်ပစ္စည်းပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ လောဘတွေ ဖြစ်နေရင်လည်း ဒါန မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ဒီတော့ ဘယ်အကြောင်းကိစ္စနဲ့မဆို လှူတော့မယ်ဆိုရင် မိမိပိုင်ပစ္စည်းအပေါ်မှာ ရှေးဦးစွာ အတွယ်အတာတွေလွတ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ လောဘလွတ်သွားဖို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီ လောဘလွတ်သွားတာကို "သန့်ရှင်းတယ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ "အပြစ်ကင်းတယ်"လို့ ဆိုပါတယ်၊ အဲ့ဒါ ဒါနကုသိုလ်ပါပဲ။

ပစ္စည်းအပေါ်မှာ အတွယ်အတာတွေ လွတ်သွားသလို ထို့အတူ ဒီပစ္စည်း စွန့်ကြဲလှူဒါန်းလိုက်ခြင်းကြောင့် မပြောပလောက်တဲ့ လောကီအကျိုးတွေ မျှော်နေပြန်ရင်လည်း လောဘဖြစ်နေတတ်ပါတယ်၊ အဲဒါကိုလည်း မမျှော်ရပါဘူး၊ ပြီးတော့ "မိမိက အလှူရှင်ကြီးပဲ၊ လှူနိုင်တာပဲ"လို့ အများသိစေချင်တာ, နာမည်ကြီးချင်တာ ပါနေပြန်ရင် လောဘတွေက ဖြစ်နေပြန်တယ်၊ အဲဒီ လောဘမျိုးတွေ ကင်းသွားဖို့လည်း လိုပါတယ်၊ ကင်းရင်တော့ "အပြစ်ကင်းတဲ့ကုသိုလ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါနပြုရာမှာ ချစ်ခင်ပါ, ကြင်နာပါ, ကြည်ဖြူပါ

မေတ္တာ, ကရုဏာ, အခြေခံပြီး လှူတတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်၊ အခြေခံပြီး လှူပုံကတော့-အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မိမိလှူဒါန်းတဲ့ပစ္စည်း

http://www.dhammadownload.com

သူတို့သုံးစွဲပြီး ချမ်းသာစေချင်တဲ့ မေတ္တာဓာတ်, ပစ္စည်းချို့တဲ့မှုကြောင့် သူတို့မှာ ဆင်းရဲမည့် အခြေအနေကို ဖယ်ရှားလိုတဲ့ ကရုဏာဓာတ် အခြေခံပြီး လှူဒါန်းရပါတယ်၊ အဲဒီလို လှူဒါန်းရင် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာရော အမျာ်းအပေါ်မှာပါ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ မျက်မုန်းတဲ့ ဒေါသတွေ ကင်းနေပါတယ်၊ အဲဒီဒေါသကင်းတာဟာ ဒါနကုသိုလ်ပါပဲ၊ အဲဒီလို မေတ္တာ, ကရုဏာအခြေခံပြီး မျက်မုန်းတဲ့ ဒေါသတွေကင်းကာ လှူဒါန်းလို့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မှာ မိမိလှူဒါန်းတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပြည့်စုံလို့ ချမ်းသာသွားတာတွေ့ရရင် သိပ်ဝမ်းသာသွားတယ်၊ အဲဒါကို "မုဒိတာ"ခေါ်ပါတယ်၊ လူတွေဆိုတာ သူတစ်ထူးပြည့်စုံတာကို ကြည်ဖြူနိုင်ခဲတယ်၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် ပစ္စည်းရသွားမှာ မကြိုက်နိုင်ဘူး၊ မိမိပစ္စည်း ကုန်မှာလည်း မကြိုက်နိုင်ဘူး၊ မိမိပစ္စည်း သူတစ်ပါးနဲ့ ဆက်ဆံရမှာ မကြိုက်ဘူး၊ မနာလိုမှု, ဝန်တိုမှု ကျဿာမစ္ဆရိယတွေဆိုတာ များပါတယ်၊ မေတ္တာ, ကရုဏာ အခြေခံပြီးတော့ လှူတော့ ဝမ်းသာတတ်ပြီဆိုရင် အဲဒီ ကျဿာ, မစ္ဆရိယ တရားဆိုးတွေလည်း ကင်းပြီးတော့ သန့်ရှင်းသွားပါတယ်၊ အဲဒါ ဒါန ကုသိုလ်ပါပဲ။

ဒါနပြုရာမှာ ကျိုးနွံပါ, အမှန်ယူဆပါ, ကြည်လင်ပြတ်သားပါ

အလှူခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျိုးနွံတဲ့ သဘောတွေ ရှိနေပါတယ်၊ အဲဒီအခါ မာန်မာနတွေလည်း ကင်းနေပါတယ်၊ ပြီးတော့ ကောင်းတာပြုရင် ကောင်းကျိုးရတတ်တယ်, ဆိုးတာပြုရင် ဆိုးပြစ်ရတတ်တယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ဟာလည်း ပါလာတာဆိုတော့ မိမိပြုတာတွေဟာ အကျိုးရမှ ရနိုင်ပါ့မလား-ဆိုတဲ့ ယုံမှားသံသယတွေလည်း ကင်းသွားပါတယ်၊ အဲဒီမှာ သဒ္ဓါတွေ ပါလာပါတယ်၊ တချို့ကတော့ ကောင်းတာပြုလည်း ကောင်းကျိုး မရ, ဆိုးတာပြုလည်း ဆိုးပြစ် မရ, ပြုသမျှ အလကားပဲလို့ အယူအဆ လွဲမှားတာတွေလည်း ရှိပါတယ်၊ ခုန ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူအဆက မှန်နေရင် လွဲမှားတဲ့ အယူ

http://www.dhammadownload.com

အဆတွေလည်း ကင်းသွားပါတယ်၊ ဒါနကုသိုလ်နဲ့ ဒါနကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးကို သိနားလည်ပြီး စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ လှူရင် စိတ်တွေဝေ မှုန်ဝါး, မပြတ်သားမှု-မောဟတွေလည်း ကင်းသွားပါတယ်၊ အမောဟတွေ ပညာတွေ ပါလာတယ်၊ အဲဒါဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

ပါရမီမြောက်တဲ့ဒါန

ဒီနေရာမှာ "ပါရမီဒါန"ဆိုတဲ့ဟာလေး နည်းနည်း ထည့်သွင်းပြီး ပြောပါရစေ၊ "ပါရမီဒါန"ဆိုတာဟာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျိုးနည်းနည်းမှ မငဲ့ကွက်, မမျှော်မှန်းဘဲ အများအကျိုးရှိစေဖို့နဲ့ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး ရဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် (၂)ခု ထားပြီး လှူဒါန်းရတဲ့ အလှူပါပဲ၊ အဲဒီလို ရည်ရွယ်ချက်ထားပြီးတော့ ဆောင်ရွက်တာတွေ တွေ့ရတော့ "ဒီပုဂ္ဂိုလ် တော်ပါပေတယ်"လို့ သိခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်တဲ့အတွက် "ပါရမီ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ပရမာနံ ဘာဝေါ ပါရမီ၊ ပရမာနံ-မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏၊ ဘာဝေါ - ဖြစ်ကြောင်း၊ "ပါရမီ - မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်း"လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ဆိုပါတယ်၊ ဉာဏ်မဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့, သို့မဟုတ် ဉာဏ်နုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ကုသိုလ်ကိုတောင်မှ ကိုယ်ကျိုးရှိမှ ပြုချင်ကြတယ်၊ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးထက် လောကီစည်းစိမ် ချမ်းသာရေးနဲ့ နာမည်ကြီးရေးကိုသာ ရှေ့ရှုပါတယ်၊ ဒီတော့ ပါရမီမြောက် ဒါနကုသိုလ်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ အရာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်၊ ဒီတော့ ပါရမီဆိုတာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အရာလဲဆိုတော့ ဘဝတွေအပေါ်မှာ အပြစ်မြင်ပြီး ငြီးငွေ့ကာ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ မေတ္တာ, ကရုဏာထားတဲ့ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ အလုပ်, သူတော်သူမြတ်တို့ရဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်၊ "ပရမာနံ ကမ္မံပါရမီ၊ ပရမာနံ-ဘဝတွေအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့ပြီး သူများအပေါ်မှာ မေတ္တာ, ကရုဏာ ဖြဟ္မစိုရ်တရားလက်ကိုင်ထားလို့ မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၏ ကမ္မံ-အလုပ်၊ ဝါ-အရာလို့ ဖွင့်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဆုပ်ကြဲ တစ်လဲ့(လှည်း)ရ ဆိုသလို

အဲဒီ ဒါနပြုရာမှာ မလှူခင်ကလည်းပဲ လှူလိုတဲ့ စိတ်**စေတ**နာတွေ ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်ရပါတယ်၊ လှူဆဲကာလမှာလည်းပဲ **ဝမ်းသာ**ဝမ်းမြောက် ဖြစ်ရပါတယ်၊ လှူပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာလည်း မိမိလှူ**ပြီး**တဲ့ကုသိုလ်ကို အာရုံပြုတိုင်း ဝမ်းသာဝမ်းမြောက် ဖြစ်ရပါတယ်၊ အဲဒီသုံးပိုင်းမှာ စေတနာတွေ ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်ရပါတယ်၊ ဒါက အလှူ့ရှင် ဘက်က ပြည့်စုံရမယ့် အင်္ဂါသုံးရပ်ပါ၊ ဒါမှ ဖွံ့ဖွံ့ဖြိုးဖြိုး အကျိုးပေးနိုင်ပါတယ်၊ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ဘက်ကလည်းပဲ လိုပါသေးတယ်၊ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ဘက်က ရာဂကင်းရှင်းသူ ဖြစ်ရမယ်-တဲ့၊ ဒေါသကင်းရှင်းသူ ဖြစ်ရမယ်-တဲ့၊ မောဟကင်းရှင်းသူ ဖြစ်ရမယ်-တဲ့၊ ဒါကတော့ အနာဂါမ်, ရဟန္တာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်၊ အဲဒီလို မဖြစ်သည့်တိုင်အောင်တောင်မှ ရာဂကင်းဖို့, ဒေါသကင်းဖို့, မောဟကင်းဖို့အတွက် သီလ, သမာဓိ, ပညာတရားတွေကို ကျင့်သုံးဆဲ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်-တဲ့၊ ဒါကအလှူခံဘက်က ပြည့်စုံရမယ့် အင်္ဂါသုံးရပ် နှစ်ဘက်ပေါင်းစပ်လိုက်တော့ အင်္ဂါခြောက်ရပ် - ဆဋ္ဌင်္ဂဒါန - ဖြစ်သွားပါတယ်။

အဲဒီ ဆဋ္ဌင်္ဂဒါနရဲ့ အကျိုးဟာ အကန့်အသတ် မရှိဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားပါတယ်၊ ပင်လယ်ထဲက ရေကို ချင်တွက်လို့ မရသလို ထို့အတူ ဒီဒါနရဲ့ အကျိုးဟာလည်း ချင့်တွက်လို့ မရပါဘူး-တဲ့၊ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်၊ ဒါနကုသိုလ်လုပ်ရင် ပစ္စည်းတွေ လျော့သွားတယ် မဟုတ်ပါလား၊ ဘယ်နည်းနဲ့ တိုးမလဲလို့ တချို့က ဒီလိုမေးချင်လည်း မေးမယ်ပေါ့၊ စိုက်ပျိုးရေးသမားဟာ ဂျုံ, စပါး တစ်ဆုပ်လောက် သူ့လယ်ထဲမှာ စိုက်ပျိုးလိုက်ရင် တစ်ဆုပ်စာတော့ စွန့်လိုက်ရတာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီတစ်ဆုပ်ဟာ အပင်တွေ ပြန်ပေါက်ပြီး သီးလာတဲ့အခါ အဆုပ်ပေါင်းများစွာ ပြန်ရနိုင်တယ်၊ အဲဒီသဘောမျိုးပါပဲ၊ "တစ်ဆုပ်ကြဲ တစ်လဲ့(လှည်း)ရ"လို့ မြန်မာစကားပုံ ရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဟုတ်၊ သတ္တိနှစ်လေးတွေ မြှုပ်နှံသွား

ခုနပြောခဲ့တဲ့အထဲမှာ ဒါနတစ်ခုမှာ လောဘတွေ, ဒေါသတွေ, မောဟတွေ ကင်းသွားပါတယ်၊ မေတ္တာ, ကရုဏာ, မုဒိတာ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေ အခြေခံပြန်ပြီဆိုရင် ပိုပြီးတော့ သန့်ရှင်းပါတယ်၊ ဒီတော့ လျှုချင်စိတ် စဖြစ်ပေါ် ခိုနှက စပြီးတော့ လှူပြီးတဲ့အထိ ဒါနကုသိုလ်စိတ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ တစ်မိနစ်မှာဆိုရင် စက္ကန့်ပေါင်း(၆၀), တစ်စက္ကန့် စိတ်တစ်ကြိမ်ကျ ထွက်ရင်ပဲ အများကြီးပေါ့၊ တစ်နာရီဆိုရင် အများကြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီ သန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ရေးအတွက် လှုံ့ဆော်ချက် စေတနာလေးတွေဆိုတာ ပါပါတယ်၊ အဲဒီ စေတနာတွေဟာ သခ်ါရထုံးစံအရ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပေမယ့် ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဟုတ်ဘဲ သူ့သတ္တိလေးတွေ စေတနာရှင့် သန္တာန်မှာ ချန်ထားခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီ သတ္တိလေးတွေက အကျိုးပေးမှာပါ။

ဥပမာ ပြရမယ်ဆိုရင်-သစ်ပင် အချိုပင်များမှ အသီးတွေ သီးလို့ မှည့်ပြီး ကြွေကျသွားတဲ့အခါ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဟုတ်ဘဲ အဲဒီအသီးထဲမှာ အစေ့ကလေးတွေ ပါသွားပါတယ်၊ အဲဒီအစေ့ကလေးမှာ နောက်အပင်သစ် မျိုးဆက်သစ် ဖြစ်ဖို့အတွက် သတ္တိနှစ်တွေ အပြည့်ထည့်သွားပါတယ်၊ စိုက်ပျိုးကြည့်ရင် အချိုပင်ပဲ ပေါက်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီသတ္တိနှစ်ကလေးကို ပြစမ်းပါဆိုရင်တော့ ပြလို့မရဘူး၊ အပင်စိုက်ပျိုးကြည့်ရင်တော့ မြေနဲ့, ရေနဲ့, မနောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ပြီးတော့ အပင်ကလေး ပေါက်လာတယ်၊ အပင်ကလေး တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားဖူးပွင့်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး သီးတဲ့အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်၊ အပင်ပေါက်လာတာက စပြီး အသီးသီးတဲ့အထိ ဖြစ်ရပ်တွေကို ကြည့်ရင် အစေ့ထဲမှာ အပင်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဓာတ်သတ္တိတွေ ပါနေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်၊ ဒါလိုပဲ စေတနာလေးတွေက ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပေမယ့် အရှိန်

http://www.dhammadownload.com

အဟုန် ကြီးမားစွာနဲ့ ဖြစ်ရတာမို့ သူသတ္တိကလေးတွေဟာ စေတနာရှင် သန္တာန်မှာ မြုပ်နှံထားခဲ့ပါတယ်၊ အပြစ်ကင်းရင် ကောင်းကျိုးရတော့တာ ပါပဲ၊ ကုသိုလ်ဆိုရင် အပြစ်ကင်းရမယ်၊ ကောင်းကျိုးရ, ရမယ်၊ ဒီအင်္ဂါ (၂)ချက်နဲ့ ညီညွတ်တာပါပဲ။

ခုရောနောင်ပါ မျက်နှာမငယ်ရအောင်

အဲဒီ ဒါနကုသိုလ်ဟာ လက်ငင်းအကျိုး (၄)မျိုးတောင် ရနိုင်ပါ တယ်၊ အဲဒီ လက်ငင်းအကျိုး (၄)မျိုးထဲက ပထမအကျိုးကတော့ လူ အများ ချစ်ခင်မြတ်နိုး ခံရခြင်း-တဲ့၊ တိရစ္ဆာန်များတောင်မှ ပေးတဲ့, ကျွေးတဲ့လူလာရင် ချစ်ခင်ပါတယ်၊ လူများမှာဆိုရင်တော့ အထူး ပြောဖွယ်ရာ မရှိပါဘူး၊ ဒီအကျိုးဟာ ဒါနရဲ့ ပထမဆုံး အကျိုးပါပဲ၊ အဲဒါ ဘဝရဲ့ အဆင်တန်ဆာပါပဲ၊ ဘာ့ကြောင့် အချစ်အခင် ခံရသလဲ ဆိုတော့ လှူဒါန်းစဉ်ကာလက မိမိပေးတဲ့ ပစ္စည်းကို သူတစ်ပါး စားသုံးပြီး ချမ်းသာစေချင်လို့, ပြီးတော့ သူတစ်ပါး မဆင်းရဲစေချင်လို့ပါပဲ၊ အဲဒီမှာ မေတ္တာ, ကရုဏာ ပါသွားပြီ၊ မေတ္တာ, ကရုဏာ ပါသွားပြီဆိုတော့ တုံ့ပြန် ချက်ဆိုတာ ရှိတာပါပဲ၊ မိမိပစ္စည်းရသူဟာ လူပဲဖြစ်ဖြစ်, တိရစ္ဆာန်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြန်ပြီးတော့ ချစ်ခင်မှု, ကြင်နာမှု တုံ့ပြန်တော့တာပါပဲ။

ဒုတိယအကျိုးကတော့-သူတော်ကောင်းများ အလှူရှင်ထံ ချဉ်းကပ်လာခြင်း-တဲ့၊ မလှူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထံ, တစ်နည်းအားဖြင့် ကပ်စေး နည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထံ ဘယ်သူမှ မလာလိုကြပါဘူး၊ သူတော်ကောင်းတွေဟာ အလှူရှင်များထံမှာသာ လာလိုကြပါတယ်၊ ဒီတော့ ဒီလိုလာရင် ဘယ်လို အကျိုးရှိသလဲဆိုတော့ ကိုယ်က လှူတော့ ကိုယ်အကျိုးရှိတာပေါ့၊ သူတော်ကောင်းတွေက ဒါနကုသိုလ်အကျိုးတွေ ဟောသွားရင် တရား တွေ ကြားနာရတယ်၊ အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက် ကိုယ့်မှာ ကုသိုလ်ဖြစ်ပြီး တော့ အဖိုးတန်တဲ့ တရားတွေ ကြားနာရတာဟာ ဒါနကုသိုလ်ရဲ့ ဒုတိယ အကျိုးပါပဲ၊ လူသားတွေ မဆိုထားနဲ့, မိမိအိမ်မှာ မွေးထားတဲ့ ခွေးကလေး

http://www.dhammadownload.com

တွေ့ ကြည့်ပါလား၊ အစာ မကျွေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် အစာ မတောင်းဘူး၊ နေ့စဉ် အစာကျွေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် လာလို့ရှိရင် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီ အမြီးကလေး တနန့်နန့်နဲ့ အစာတောင်းတာပဲ၊ ဒီတော့ ပေးကမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီမှာ လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်လာတတ်တယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတာပါပဲ။

နောက် တတိယအကျိုးကတော့- ကောင်းသတင်း ကျော်စောခြင်းတဲ့၊ သူများကောင်းစားအောင် အကျိုးဆောင်သူဟာ မိမိက ဂုဏ်လုပ်ဖော်စရာ, ပကာသနလုပ်ဖော်စရာ မလိုပါဘူး၊ အများကပဲ "ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများအကျိုးဆောင်သူပါ" ဆိုတာ ဂုဏ်တင် ချီးကျူးပြီးတော့ အစဉ် သတင်းကောင်း နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါဟာ ဒါနကုသိုလ်ရဲ့ တတိယအကျိုးပါပဲ။

စတုတ္ထအကျိုးကတော့-ဘယ်ပရိသတ်ကို ချဉ်းကပ် ချဉ်းကပ်, ဘယ်သူ့ဆီကို သွားသွား ရဲရဲဝံ့ဝံ့နဲ့ သွားရောက်နိုင်တဲ့အကျိုး ရှိပါတယ်၊ ကပ်စေးနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ, သူများ အလှူခံမှာ ကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပရိသတ်နဲ့တွေ့ရမှာ, အလှူခံသူနဲ့ တွေ့ရမှာ ကြောက်တယ်၊ ပြီးတော့ မတော်တာတွေ လုပ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းပဲ အများနဲ့တွေ့ရမှာ ကြောက်တယ်၊ ဒါနကုသိုလ် ရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဘယ်သွားသွား ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရှိနေတာပါပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မိမိက မေတ္တာ, ကရုဏာ ထားပြီး ပေးကမ်းစွန့်ကြတော့ သူတစ်ပါးရဲ့ အခြိုးအမွမ်း ခံရတယ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အချစ်ခင်ခံရတယ်ဆိုတော့ သူ့မှာ ဘာဘေးရန်မှ မရှိဘူး၊ အဲဒီလို ဘေးရန်မရှိဘဲနဲ့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဖြစ်နေတာဟာ ဒါနရဲ့ (၄)ခုမြောက် အကျိုးပါပဲ။

နောက်ဆုံးအကျိုးကတော့ ဒါနရှင်ဟာ သေရင် ကောင်းရာ သုဂတိလည်း လားတတ်ပါတယ်တဲ့၊ ဒီဒါနကုသိုလ်ကြောင့် အခု မျက်မှောက်ဘဝမှာ အကျိုး(၄)မျိုးနှင့် နောက်တမလွန်အကျိုး တစ်မျိုးကို ရပြီး ဘဝအဆက်ဆက် နိဗ္ဗာန်ရတဲ့အထိ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်ပြီး လူမှုရေးအကူအညီတွေလည်း ပေးနိုင်ပါတယ်၊ အထူးအားဖြင့် ဒီမှာ

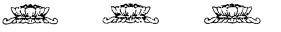
http://www.dhammadownload.com

အခုလို စိတ်ဓာတ်သန့်ရှင်းပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေးရဖို့ရန် ကြိုးပမ်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အဖက်ဖက်က အကူအညီပေးနေကြတာ, အဆောက်အဦတို့, ရေမီးတို့ စသည် အကူအညီပေးနေကြတာဆိုတော့ မျက်နှာမငယ်ရဘူးပေါ့။ စားဝတ်နေရေး မပြေလည်ရင် လူမှုရေးအကူအညီ မပေးနိုင်တော့ မျက်နှာငယ်တယ်။

ဒါနကုသိုလ်ဟာ ယခုမျက်မှောက် ဘဝမှာလည်း မျက်နှာမငယ်အောင်, ဘဝအဆက်ဆက်မှာလည်း နိဗ္ဗာန်ရတဲ့အထိ မျက်နှာမငယ်အောင် ပြုတတ်တာမို့ သူ့ကို "ဘဝရဲ့ အဆင်တန်ဆာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သူ့ထက် အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ အဆင်တန်ဆာတွေ ရှိပါသေးတယ်၊ အဲဒါကတော့ ဒီနေ့ အချိန်မရတော့ဘူး၊ (၁)နာရီနဲ့ (၁၅)မိနစ် ကြာသွားပါပြီ၊ နောက်နောက် စနေနေ့တွေကျမှပဲ ဆက်ပြီးတော့ ဟောပါရစေ။

အခု ပြောပြတဲ့ ဒါန အကြောင်းတွေ, ဒါနရဲ့ အကျိုးတွေသိလို့ ပရိသတ်ကြီးဟာ ယခု မျက်မှောက်ဘဝမှာလည်း ဒါနရဲ့ အကျိုးတွေ ရရှိခံစားပြီး ဘဝတစ်လျှောက်မှာလည်း နိဗ္ဗာန်ရတဲ့အထိ မျက်နှာမငယ်ရတဲ့ ဘဝအဆင်တန်ဆာကိုရအောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေလို့ပြောရင်းနဲ့ပဲ နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

နိယာမစကားနှစ်ရပ်

လေ့လာနည်း အမျိုးမျိုး

အခု အချက်(၂)ချက်ကို ပြောပါမယ်၊ အဲဒီ အချက်(၂)ကို ကျင့်နည်းအမှန် မသိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ, ကိုယ်ထဲက သိစရာတွေကို မသိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း (၂)ခုလုံး အခြေခံပြီး ရှင်းပြပါမယ်၊ ပရိသတ်တွေ အဲဒီအချက်(၂)ချက်ရဲ့ အဖြေကို စိတ်ထဲက ကြိတ်ပြီး ဖြေကြည့်ကြစမ်းပါဦး၊ နောက် ဘုန်းကြီးရှင်းပြမယ့်ဟာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြိတ်ဖြေထားတာနဲ့ ဘယ်လောက် ကိုက်ညီမလဲဆိုတာ သိရတာပေါ့၊ အဲဒီမေးခွန်း(၂)ချက်ထဲက ကျင့်နည်းအမှန် မသိတာကို ကလျာဏမိတ္တ ခေါ်တဲ့ ဆရာကောင်း, သမားကောင်းတွေဆီမှာ ချဉ်းကပ်ပြီး လေ့လာကာ ဖျောက်ပစ်ဖို့ပါပဲ၊ အဲဒီ ကလျာဏမိတ္တအကြောင်းကို နောက်ပိုင်းကျမှ အကျယ်ဟောဖို့ရာ စီစဉ်ထားပါတယ်၊ "ကျင့်နည်းအမှန် မသိတာတွေကို လေ့လာဖျောက်ပစ်ရမယ်"ဆိုတဲ့ စကားမှာ "လေ့လာ"ဆိုတာက ကြားနာပြီး လေ့လာတာလည်း ရှိပါတယ်၊ ဆွေးနွေး လေ့လာတာလည်း ရှိပါတယ်၊ စာအုပ် ကြည့်ပြီးတော့ လေ့လာတာလည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒါတွေ အကုန်လုံး လေ့လာမှုတွေချည်းပါပဲ။

သဒ္ဓါနိုးကြားလာဖွယ်ရာ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး(၇)ဖြာ

ဘုန်းကြီးအပါအဝင် ဒီရိပ်သာခန်းမကြီးထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်တို့ဟာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းကို မကြားနာရခင်က သတိပဋ္ဌာန်

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်ကိုလည်း လုပ်ရကောင်းမှန်း မသိသေးပါဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကိုလည်း မသိသေးပါဘူး၊ မသိတာ တွေက အများကြီး ရှိခဲ့ပါတယ်၊ နောက် ကလျာဏမိတ္တ-မိကောင်း, ဆွေကောင်း, ဆရာသမားကောင်းတွေကို တွေ့တဲ့အခါ သူတို့နဲ့နည်းနည်း ဖြစ်ဖြစ်, များများဖြစ်ဖြစ် ဆွေးနွေးရတယ်၊ ပြီးတော့ စာအုပ်ကောင်း တွေကိုလည်း ဖတ်ရတယ်၊ ဖတ်တဲ့အခါ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးသွားတွေကို နားလည်ပြီး သဒ္ဓါတရားတွေလည်း နိုးကြားလာတယ်၊ သင့်တော်တဲ့ အချိန်မှာ ဆရာကောင်းတွေထံက လေ့လာ, ကြားနာ, ဆွေးနွေးရတော့ "သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း"ဆိုတာလည်း သိရတယ်၊ သိတော့ သဒ္ဓါ တရားတွေ နိုးကြားလာပါတယ်၊ ဒါတင်မကသေးပါဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန် တရား အားထုတ်တဲ့ ခရီးလမ်းဟာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသောကတွေ, ငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝတွေလည်း လွန်မြောက်ဖို့ရာ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးဆိုတာ နားလည်ထားတော့ "သြော်. . . တယ်ကောင်းပါလား၊ သောက ပရိဒေဝတွေကို လွန်မြောက်နိုင်တယ်"ဆိုပြီးတော့ သဒ္ဓါတရား တွေ နိုးကြားလာပါတယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ ကိုယ်ဆင်းရဲနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ ကြုံနေရတာပဲ၊ အထူးအားဖြင့် အနာဂါမ်, ရဟန္တာတွေက လွဲရင် အကုန်လုံး စိတ်ဆင်းရဲနဲ့ ကြုံရမှာချည်းပဲ၊ အဲဒီ ဆင်းရဲနှစ်ခု နုတ်လိုက်ရင် သိပ်ချမ်းသာမှာပဲ၊ အဲဒီ ဆင်းရဲနှစ်ခုကို လောကနည်းနဲ့ နုတ်လို့ မရပါဘူး၊ သိပ်ဆိုးတဲ့ တရားနှစ်ခုပါပဲ၊ အဲဒီ ဆင်းရဲနှစ်မျိုးလုံးကို ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင် ပါတယ်၊ ပြီးတော့ "လောဘ, ဒေါသ အစရှိတဲ့ စိတ် အညစ်အကြေး ကိလေသာတွေကို ပယ်သတ်နိုင်တဲ့ အရိယမဂ်ကို ရနိုင်ဖို့ရန် တစ်ကြောင်း တည်းသော ခရီး, တစ်နည်းအားဖြင့် - အရိယမဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီး"ဆိုတာ ကြားရ တော့ သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးကြားလာနိုင်ပါတယ်၊ မဂ်ဖြစ်ရင် ဖိုလ်လည်း

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်တော့တာပဲ၊ အဲဒီ ဖိုလ်က နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပါတယ်၊ မဂ်က အပြတ်ပယ်သတ်လိုက်တဲ့ ကိလေသာကို မီးတောက်ကြီး ငြိမ်းသွားတဲ့ အပေါ်မှာ ရေနဲ့ ပက်ဖြန်းလိုက်သလိုပါပဲ၊ ပက်ဖျန်းတဲ့အနေနဲ့ ဖိုလ်ဆိုတာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ဖိုလ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်၊ ဖိုလ်တရားတွေကို ရနိုင်တယ်လို့ အာမခံချက်ပေးပြီးတော့ ရဲရဲတောက် ဟောထားတာကို သိရရင် သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးကြားလာနိုင်ပါတယ်။

စာတွေ့ တစ်လှမ်း, လက်တွေ့ တစ်လှမ်း လုပ်မှ

ဒီလိုအကျိုးတွေဟာ ရိုးရိုးလေးဖြစ်ပေမယ့် ကမ္ဘာသူ, ကမ္ဘာသားတွေ အင်မတန် ကြိုက်ကြပါတယ်၊ အဲဒီလို အကျိုးတွေ ရရှိရေးအတွက် ဘုရားတစ်ဆူတည်းသာ ရဲရဲတောက် အာမခံပါတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ အတူ အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတွေကို ဘုန်းကြီးတို့အပါအဝင် ပရိသတ်ကြီး မသိရသေးခင်က ဒီတရားအပေါ် ဘာမှ ယုံကြည်မှု မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး၊ တကယ်လို့ ယုံကြည်ရင်လည်းပဲ သမရိုးကျ, မိရိုးဖလာ ယုံကြည်မှုသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီအဆင့်က မတက်သေးပါဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုးကို အလျဉ်း မယုံကြည်မှုနဲ့ သမရိုးကျ ယုံကြည်မှု-ဆိုတာဟာ အိပ်ပျော်နေသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အိပ်ပျော်သူဟာ ဘာမှ မသိပါဘူး၊ ဘာမှ မလုပ်တတ်ပါဘူး၊ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်လာပြီဆိုရင် သူအရင် ခံရတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန် လုပ်နည်း လုပ်ဟန်နဲ့အတူ အကျိုးသွားကို မသိရသေးလို့ မယုံကြည်သေးရင်, သို့မဟုတ် သမရိုးကျ ယုံကြည်တဲ့ အဆင့်လောက်သာ ရှိနေသေးရင် ဒီသတိပဋ္ဌာန် လုပ်နည်းတွေကို ကြားနာလေ့လာရပါတယ်၊ ဆွေးနွေးလေ့လာရပါတယ်၊ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးတော့ လေ့လာရပါတယ်၊ လေ့လာတော့ သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးကြားလာပါတယ်၊ အိပ်ပျော်ရာက နိုးကြားလာပါတယ်၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်နေတဲ့ ပရိသတ် ကိုယ်တွေ့နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ကြည့်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီနည်းကို မသိခင်က မိမိရဲ့ အခြေအနေနဲ့ ဒီနည်းကို လေ့လာမိတဲ့အချိန်မှာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ, သဒ္ဓါတရား အခြေအနေတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

"သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်နည်းအမှန်ကို မသိသေးလို့ရှိရင် အဲဒီ မသိမှုကို လေ့လာပြီး ဖျောက်ပစ်ရတယ်"ဆိုတဲ့ နိယာမစကားဟာ ဒီမှာ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်၊ လေ့လာခြင်းဖြင့် နိုးကြားလာတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို စာတွေ့, တစ်လှမ်း, လက်တွေ့, တစ်လှမ်းပါပဲ၊ သီအိုရီ-သာ ရှိပြီး လက်တွေ့ မထပ်ဆင့်ရင် နိုးနေတဲ့ သဒ္ဓါတရားဟာ မကြာခင်ပဲ ညှိုးပြီး ခြောက်ကာ ပျောက်သွားဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်၊ လေ့လာလို့ နိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို လက်တွေ့အလုပ်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ လိုတယ်၊ ဒီလိုမှ စာတွေ့, တစ်လှမ်း, လက်တွေ့တစ်လှမ်း ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်နားလည်ထားဖို့ပါပဲ။

မရှုလို့မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ရှုပြီးတော့ ဖျောက်ပစ်ရတယ်

နည်းသိပြီး ကိုယ်ထဲက ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ ခေါ်တဲ့ ရှုကွင်းရှုကွက် အာရုံတွေ, တစ်နည်းအားဖြင့် ရုပ်-နာမ် အာရုံတွေ, ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ, မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲဆိုတဲ့ အခြင်းအရာစုံတွေကို ရှုလို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သိသွားရင် နောက်ဆုံး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရောက်ဖို့ ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ ဉာဏ်တွေဟာ အားမထုတ်ဘဲနဲ့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်သဘောတရားတွေ, ခံစားမှုသဘောတရားတွေ, စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်မှုတွေ, အခြားအခြား ထွေရာသဘောတွေ ပေါ်ခိုက်မှာ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး မရှုရင် မသိဘူး၊ အဲဒီ မသိတဲ့ဟာကို "အဝိဇ္ဇာ"လို့ ခေါ်တာပါပဲ၊ "မရှုရင် မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ရှုပြီးတော့ ဖျောက်ပစ်ရမယ်"ဆိုတဲ့ နိယာမတစ်ခု ဒီမှာ ပေါ်လာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အခု ယောဂီများဟာ ကျင့်နည်းအမှန်တွေ သိထားတဲ့အတိုင်း မိမိတို့ သန္တာန်မှာ လက်ငင်းပေါ်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေ, ခံစားမှုတွေ, စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်မှုတွေ, မြင်မှု-ကြားမှု အစရှိတဲ့ သဘောအမူအရာတွေဖြစ်တုန်း, ဖြစ်ဆဲလေးမှာ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီးတော့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုနေကြတယ် မဟုတ်လား၊ ရှုတော့ ဒီအပေါ်မှာ စိုက်ကျတဲ့ ခဏိကသမာဓိတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ခဏိကသမာဓိတွေ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ရှုစရာရယ်, ရှုတာရယ် ကွဲလာတယ်၊ ကြောင်းကျိုးတွေ ကွဲလာတယ်၊ မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ ဆိုတာ ပွင့်လင်းစွာ သိလာတယ်၊ မရှုရင် မသိတာဟာ ရှုလို့ သိသိ သွားတော့ မသိမှုလေးတွေ ကင်းကင်းသွားတယ်၊ သိမှားမှု အဝိဇ္ဇာလည်း ကင်းပျောက်တော့တာပဲ၊ နောက်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံသွားရင် ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ် ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြုသွားတဲ့အထိ ဖြစ်မှာပါ။

ဝိပဿနာ ဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ် ပြည့်စုံဖို့ရန် အကြောင်းနှစ်တန်

ဘုန်းကြီးက အခု စိတ်ကူးပြီးတော့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်လည်းပဲ "ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ ပစ္စယာ သမ္မာဒိဋ္ဌိယာ ဥပ္ပာဒါယ၊ ကတမေဒွေ၊ ပရတောစ ယောသော, အဖ္ဖဿ္တစ္စ ယောနိသော မနသိကာရော" လို့ ဟောခဲ့ပါတယ်၊ မြန်မာလိုကတော့ - "ဘိက္ခုတို့. . . ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ, မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ တစ်နည်း - ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပွားရေးမှာ အကြောင်း (၂)ချက် ရှိတယ်၊ အဲဒီအကြောင်း (၂)ချက်ကတော့ - "ပရတောယောသ" ခေါ်တဲ့ ဘုရားအစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေထံက သင့်တော်တဲ့ တရားကို နာခံမှုက တစ်ချက်, မိမိမှာ ပေါ်လာတဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ စိတ်အားစိုက်ချိန်သားကိုက်ပြီးတော့ [illegible]ည့်ရှုမှတ် နှလုံးသွင်းမှုက တစ်ချက်၊ အဲဒီ (၂)ချပ်နဲ့ ညီညွတ်ရင် [illegible]နာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ ဟောထားပါတယ်၊ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်း (၂)ချက် ပြည့်စုံရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေလည်း အလိုလို ပြည့်စုံလာတာပဲ၊ မဂ်ဉာဏ်လည်း အလိုလို ရသွားတယ်။

တရားထူးမရခြင်း၏ အကြောင်း(၂)ပါး

တရားထူး မရခြင်းရဲ့ အကြောင်းလေးတွေကိုလည်း ဘုန်းကြီးက ပြောချင်ပါသေးတယ်၊ တရားထူး မရခြင်းရဲ့ အကြောင်းက - ၁။ ပါပမိတ္တတာ = မိတ်ဆွေဆိုးကို မှီခိုအားထားခြင်းက တစ်ချက်၊ ၂။ ကိရိယဟာနိ = ဆရာနဲ့ တပည့်ဘက်က လိုမှုက တစ်ချက်၊ အဲဒီ (၂)ချက်ကြောင့် တရားထူး မရတတ်ဘူး၊ ဒီတော့ မိတ်ဆွေဆိုးတွေကို ရှောင်ရှားတတ်ပြီးတော့ "ကလျာဏမိတ္တ"ခေါ်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းကို ရှာဖွေတတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ တွေ့ပြီဆိုရင် အဲဒီ မိတ်ဆွေကောင်းက တရာလည်း ဟောပါမှ ဟောပြမှ မရှိဘူးဆိုရင် လုပ်နည်းကိုင်နည်း မသိတော့ မလုပ်တတ်ပါဘူး၊ ဒီတော့ မိတ်ဆွေဘက်ကလည်းပဲ လိုပါတယ်၊ ဟောပြောမှု လိုပါတယ်၊ အဲဒါကြောင့် ကလျာဏမိတ္တတွေဟာ တရားလေ့လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ကြားနာပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးကြားလာအောင် လုပ်နည်းအမှတ်တွေကို လိုလေသေးမရှိအောင် ဟောပြဖို့ လိုပါတယ်၊ ကလျာဏမိတ္တများရဲ့ ဟောပြချက်, ညွှန်ကြားချက်တွေကိုလည်းပဲ တကယ်တရားထူးရလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ စူးစူးစိုက်စိုက် နာဖို့လည်း လိုပါတယ်၊ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် နာမှလည်း တရားလုပ်နည်းလုပ်ဟန်နဲ့ တရားအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးလေးတွေကို သိနိုင်ပါတယ်၊ ဒါလှလည်းပဲ သဒ္ဓါတရား နိုးကြားမှာပါ။

ဒါကြောင့် လမ်းမှန်ညွှန်ကြားချက်တွေကို ရှိရှိသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် နာကြားမှုဟာ ယောဂီတွေမှာ လိုပါတယ်၊ နာကြားပြီးတော့ နည်းလောက်သာ သိရုံသာ သိမှတ်ထားမှုနဲ့လည်း မပြီးသေးပါဘူး၊ လက်တွေ့လည်းပဲ အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ စာတစ်လှမ်း, လက်တွေ့

http://www.dhammadownload.com

တစ်လှမ်း လုပ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

လက်တွေ့ပြည့်စုံအောင် အားမထုတ်ဘူးဆိုရင်လည်း တရားထူးက မရပြန်ဘူး၊ ဒီတော့ တပည့်ကလည်း လက်တွေ့ မလိုရအောင် ကြိုးစားရပါမယ်၊ အခု I.M.S ဌာနကြီးဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း တော်တော်ကြာကတည်းကိုက ဆရာကောင်း, သမားကောင်းတွေကို ရှာဖွေပြီးတော့ ဆရာကောင်း, သမားကောင်းတွေထံက နည်းခံ နာကြားခဲ့တယ်- ဆိုတာလည်းပဲ ထင်ရှားပါတယ်၊ နာကြားရုံသက်သက်တင် မဟုတ်ဘဲနဲ့လက်တွေ့လည်းပဲ အစုအဝေးနဲ့ အားထုတ်နေကြတာ ဟိုတုန်းကတည်းကပါပဲ၊ အခုလည်း အားထုတ်လျက်ပါပဲ၊ ဒီ (၂)ချက် ပြည့်စုံနေတော့ သိပ်ဝမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်၊ ယခုတစ်ဖန်မှာလည်း မြတ်စွာဘုရား၏ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာနည်းနဲ့အညီ ဆရာမြတ်များရဲ့ နည်းကျ ညွှန်ကြားချက်တွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နာကြားပြီးတော့ နဂိုသဒ္ဓါတရားတွေလည်း နိုးသထက် နိုးကြားပြီး ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ (၃)လ တိုင်တိုင် အားထုတ်နိုင်ကြလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ကာ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်ကို ရရှိ၍ ဘဝအာမခံချက် ရနိုင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီနေ့ တရားအဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်ရည်များ

သီလရှိရင် ချစ်ခင်ကြတယ်

ပြီးခဲ့တဲ့ တရားထဲမှာ ဒီဘဝမှာ ဉာဏ်ထူး, တရားထူး မရခြင်းရဲ့ အကြောင်း (၂)ချက်ကို ထည့်သွင်းပြီး ပြောခဲ့ပါတယ်၊ ပါဝမိတ္တတာ = မိတ်ဆွေဆိုးကို မှီခိုခြင်းနဲ့ ကိရိယပရိဟာန = ဆရာဘက်ကလည်း တိုက်တွန်းမှုလိုလို့, တပည့်ဘက်ကလည်း နာကြားမှု, အားထုတ်မှုလိုလို့ တရားထူးမရဘူး- ဆိုတဲ့ အချက်ကို ပရိသတ် မှတ်မိပါလိမ့်မယ်၊ ဒီနေ့ အဲဒီ(၂)ချက်နဲ့ စပ်ပြီးတော့ တရားဆက်ဟောပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ (၂)ချက် အရ ကလျာဏမိတ္တ-မိတ်ကောင်း မှီခိုရရင်, ဆရာဘက်ကလည်း မလို, တပည့်ဘက်ကလည်း မလိုရင် ဉာဏ်ထူး, တရားထူး ရတယ်-ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် အလိုလိုထွက်လာပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအကြောင်း (၂)ပါးထဲမှာ ကလျာဏမိတ္တ-ဆိုတာ ဘာတုန်း, ဘယ်လို အင်္ဂါရပ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ ကလျာဏမိတ္တအစစ် ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတဲ့ အချက်တွေကို ဒီနေ့ ရှင်းပြပါမယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အခြေခံ အကျဉ်းချုပ် မိန့်ကြားထားပါတယ်၊ အမြော်အမြင်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပထမဆုံး မိမိကိုယ်ကို သင့်လျော်လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်တဲ့ သီလ, သမာဓိ, ပညာ(လေးစားလောက်တဲ့ အကျင့်)တွေမှာ ရပ်တည်ပါဦး၊ ကြိုးစားပါဦး-တဲ့၊ ပြည့်စုံပြီးမှ နောက်တစ်ဆင့် သူများကို ဟောပြပါ-တဲ့၊ ဒါမှသာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပြောသမား သက်သက် မဟုတ်ဘူး၊ အလုပ်ပါတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့၊ အများရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အပြစ်တင်ခြင်းမှ ကင်းနိုင်တယ်-တဲ့၊ အဲဒီလို မိန့်ကြားချက်ရှိပါတယ်။

အဲဒီထဲက "သီလ"ဆိုတာက မတော်မသင့်တဲ့ ကိုယ်, နှုတ် အပြုအမူတွေ မကျူးလွန်တာပါပဲ၊ မိမိရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ ကိုယ်, နှုတ် ပယောဂတစ်ခုခုကြောင့် တစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရောက်ရအောင် ကိုယ်အမူအရာ, နှုတ်အမူအရာတွေကို ထိန်းသိမ်းတာပါပဲ၊ စာနာညှာတာစိတ် ထားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းတာကို "သီလ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ စာနာညှာတာပြီဆိုရင် သူများချမ်းသာရေးကိုလည်း မြင်လာပြီ၊ သူတစ်ထူး ဆင်းရဲရေးကိုလည်းပဲ မကြည့်ရက်နိုင်တော့ပါဘူး၊ သူတစ်ထူး မဆင်းရဲအောင် စောင့်ရှောက်ကာကွယ်တော့တာပါပဲ၊ ချမ်းသာစေချင်တဲ့ မေတ္တာဓာတ်နဲ့ မဆင်းရဲစေချင်တဲ့ ကရုဏာဓာတ်, တစ်နည်းအားဖြင့် ဆင်းရဲမှုကို ပယ်ရှားလိုတဲ့ ကရုဏာဓာတ်တွေဟာ အလိုလို ပါသွားပါတယ်။

အဲဒီမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံဖို့အတွက် အခြေခံ လုံလောက်သွားပါတယ်၊ ဒီလောက် အခြေခံအရည်အချင်းရှိသူဟာ အခု တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ စိတ်တွေ ငြိမ်သက်ပြီး အသိဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ကာ နောက်ဆုံး အငြိမ်းဓာတ် နိဗ္ဗာန်ရရှိရေးအတွက် ပုဂ္ဂလသပ္ပါယ ဖြစ်ပါပြီ၊ ဒီတော့ ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးက မေးချင်တယ် အဲဒီလို အခြေခံပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ချစ်မလား၊ မုန်းမလားလို့? ပရိသတ်က မဖြေတော့ ဘုန်းကြီးကပဲ ဖြေရတာပေါ့၊ အများအားဖြင့် ချစ်မှာပါပဲ၊ (ယောဂီများက ရယ်ကြလေ၏) ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောကြပါ၊ (ထိုအခါ ရယ်ပြီး "ချစ်မှာပါဘုရား"ဟု အဖြေပေးကြလေ၏။)အခုဟာ ဓမ္မမိသားစုအနေနဲ့ တရားဟောနေတာပါပဲ၊ တကယ်ချစ်မယ်-ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ပါဠိလို "ပိယ"လို့ ခေါ်တယ်၊ "ပိယ"ဆိုတော့ "အချစ်ခံရသူ"လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ ဘယ်အတွက် အချစ်ခံရသလဲလို့မေးရင် သူဆောက်တည်စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလအတွက် အချစ်ခံရတာပဲ၊ နည်းနည်း ချဲ့ပြောရလို့ရှိရင် အများအပေါ်မှာ စာနာစိတ်ထားပြီး မတရားတဲ့ ကိုယ်, နှုတ်အပြုအမူတွေမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ ကိုယ်ယဉ်ကျေးမှု, နှုတ်ယဉ်ကျေးမှုလို့

http://www.dhammadownload.com

ခေါ်တဲ့ သီလအတွက်ပဲ အချစ်ခံရတယ်၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ရမယ်-ဆိုတာဟာ ကလျာဏမိတ္တဂုဏ်ရည် (၇)ရပ်ထဲက ပထမ အချက်ပါပဲ၊ အဲဒီဂုဏ်ဟာ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

ကလျာဏမိတ္တ အစစ်ဖြစ်ဖို့ရာ

ဒုတိယကတော့- လေးစားလောက်သူ ဖြစ်ရမယ်-တဲ့၊ ဒီဂုဏ်နှစ်ရပ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခြေခံဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံနေတာမို့ ကလျာဏမိတ္တစာရင်း ဝင်လာပါပြီ၊ ဒီဂုဏ်တွေကို အခြေတည်ပြီးတော့ အများအပေါ်မှာ ကိုယ်ယဉ်ကျေးမှု, နှုတ်ယဉ်ကျေးမှုတွေ ရှိနေလို့ရှိရင် အများကလည်းပဲ မိမိအပေါ်မှာ တုံ့ပြန်တော့တာပဲ၊ "ဒီပုဂ္ဂိုလ်ချမ်းသာပါစေ, ကျန်းမာပါစေ"ဆိုပြီး အလိုလို မေတ္တာရောင်ပြန်ဟပ်တာပါပဲ၊ အဲ့ဒီဂုဏ်ကို "ဘာဝနီယဂုဏ်"ခေါ်ပါတယ်၊ "ဘာဝနီယ"ဆိုတာ အများ၏ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် တိုးပွားစေအပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်, အများက မေတ္တာအပို့ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်, ကျန်းမာပါစေ, ချမ်းသာပါစေ"လို့ မေတ္တာထားပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဤအင်္ဂါ(၇)ရပ်နဲ့ ပြည့်စုံရုံနဲ့လည်းပဲ ကလျာဏမိတ္တ အစစ်ကြီးတော့ မဖြစ်သေးပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူက အများ ကောင်းစားရေးအတွက် မတော်တာတွေ တွေ့တဲ့အခါ မပြောသေးဘူး-ဆိုရင်လည်းပဲ မပြည့်စုံသေးပါဘူး၊ ဒီတော့ မေတ္တာ, ကရုဏာ အခြေခံပြီး ကိုယ်နှုတ် (၂)ပါး ယဉ်ကျေးထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်, အများရဲ့ မေတ္တာအထားခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများရဲ့ မေတ္တာထားခံရကျိုးနပ်ရေးအတွက် မတော်တာတွေ တွေ့ရင်လည်း ပြောတတ်, ဆိုတတ်ရမယ်၊ "ဝတ္တာရား"ဆိုတဲ့ ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံရမယ်၊ ရှေ့ပိုင်း ဂုဏ်ရည် (၃)ရပ်နဲ့ မပြည့်စုံဘဲနဲ့ သူများအပြစ်ရှိနေရင် ပြောဖို့ သဘာဝမကျပါဘူး၊ ပြောရင် "ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပြောသမားပဲ တကယ် အလုပ်သမား မဟုတ်ဘူး"လို့ အပြစ်တင်ရန် ဖြစ်နေတယ်၊ လူက သေးသေးလေးဖြစ်ပြီး စကားလုံးက အကြီးကြီးပဲ, လူကလေးက

http://www.dhammadownload.com

တော့ (၁)ပေါင်လောက်ရှိတယ်၊ စကားလုံးက (၁၀)ပေါင်လောက်ရှိတယ်လို့ သူများက အပြစ်တင်မှာ သေချာပါတယ်။

ဒီတော့ သီလပြည့်စုံလို့ ကိုယ်က ကိုယ်, နှုတ် အချိုးအစား ကျနေရင် ကိုယ့်ရဲ့ နီးစပ်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ကအစ အချိုးအစား မကျတာတွေ, မတော်တာတွေ တွေ့တဲ့အခါ မပြောဘဲနေရင် ဝတ္တရား မကျေပွန်ပါဘူး၊ ဒီတော့ ပြောလည်း ပြောရပါတယ်၊ ဒီဂုဏ်က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်, နှုတ် ယဉ်ကျေးပြီး သူတစ်ပါးကို ပြောဆိုဆုံးမတတ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ရဲ့အပြစ်ကို မြင်လို့ သတိပေးတဲ့အခါမျိုးမှာ မကြိုက်တတ်ပါဘူး၊ ဒီတော့ "ဝစနက္ခမ" ဆိုတဲ့အတိုင်း သူတစ်ပါးက အပြစ်မြင်လို့ သတိပေးတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိရမယ်-တဲ့၊ တချို့ကလည်း လာပြီး ပြောဆိုတဲ့အခါ လက်မခံနိုင်ဘူး၊ လူငယ်တွေ, အတွေ့အကြုံမရှိသေးတဲ့ လူတွေ ပြောတာဆိုရင် "သူဟာ ငါ့လောက်မှ မတတ်ဘဲ၊ ဒီလိုလူက လာပြောလို့ ဘယ်လက်ခံမလဲ"လို့ မာနလေးတွေ ခံပြီး "ဝစနက္ခမဂုဏ်" ချို့ယွင်းတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ နောက်တစ်ခုက ဂန္ဓိရဋ္ဌ ကထံ ကတ္တာ=လေးနက်သော စကားများကိုလည်း ပြောတတ်, ဆိုတတ်, ရှင်းပြတတ်ရမယ်-တဲ့၊ "လေးနက်သော တရား"ဆိုတာက သစ္စာလေးပါး, ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်, ဗောဓိပက္ခိယတရားပါပဲ၊ ဒီတရားတွေကို ရှင်းပြတတ်ရမယ်၊ လေးနက်သော စကားတွေ ရှင်းပြတတ်ဖို့ ရှေးဦးစွာ စာပေအရ သင်ကြားရဦးမယ်၊ သုတမယညာဏ်တွေ ပြည့်စုံရဦးမယ်၊ ပြီးတော့ စာပေက ညွှန်တဲ့အတိုင်း တော်တော်လေး ထိရောက်တဲ့အထိ လက်တွေ့လည်းပဲ ကြိုးစားအားထုတ်ရဦးမယ်၊ ဘာဝနာမယညာဏ်တွေလည်းပဲ ရှိရမယ်၊ သုတမယညာဏ်နဲ့ ဘာဝနာမယညာဏ် (၂)ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှ တန်သလောက် တရားစကားတွေ, သစ္စာလေးပါး တရားစကားတွေ, ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား စကားတွေ သတိပဋ္ဌာန် အပါအဝင် ဗောဓိပက္ခိယ တရားစကားတွေ

http://www.dhammadownload.com

ဟောပြောနိုင်ပါမယ်၊ အဲဒီ အရည်အချင်းကလည်း သိပ်လိုပါတယ်။

နောက်ဆုံး ဂုဏ်ရည်ကတော့-နော စ၊ ဌာနေ နိယောဇကောတဲ့၊ မသင့်တော်တဲ့ နေရာ ဌာနမှာ ကိုယ်ကျိုးအတွက် မစေခိုင်းတတ်သူလည်း ဖြစ်ရမယ်တဲ့၊ မတော်တာတွေ မလုပ်ခိုင်းရဘူး၊ မတော်တာတွေ မပြော ခိုင်းရဘူး၊ မတော်တဲ့ အကြံအစည်တွေ မကြံစည်ခိုင်းရဘူး၊ တော်တဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ အရာတွေမှာသာ ကိုယ်က တိုက်တွန်းသူ ဖြစ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တိုးတက်တဲ့ဘက်ရှေ့ရှုနေသူ

အဲဒီ ဂုဏ်ရည် (၇)ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သီလတွေ ပြည့်စုံပြီး စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိဉာဏ် တိုးစေနိုင်တဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရား အားထုတ်နေတဲ့ သူတွေအဖို့ ပုဂ္ဂလသပ္ပါယ-အဆင်ပြေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပါပြီ၊ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ချီးပြီးတော့ ပါဠိဂါထာအနေနဲ့ ဟောထားတာ ရှိပါတယ်၊ ဟောထားပုံကတော့-

ဝိယော ဂရု ဘာဝနိယော, ဝတ္တာစ ဝစနက္ခမော၊
ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံ ကတ္တာ, နော စ၊ ဌာနေ နိယောဇကော။ တဲ့။

အခု ပြောခဲ့တဲ့ ဂုဏ်ရည် (၇)ပါးနဲ့ ပြည့်စုံရင် တကယ်ကိုပဲ သူတစ်ပါးရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ ဟိတေသီ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပါပြီ၊ "ဟိတေသီ"ဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ရှာဖွေလိုလားသူ-လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်၊ အခုပြောခဲ့တဲ့ ဂုဏ်ရည်(၇)ပါးထဲက ရှေ့ဂုဏ်ရည် (၅)ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီ ဂုဏ်ရည်(၅)ရပ်နဲ့ ပြည့်စုံခြင်း ကြောင့် သာသနာတော်ကြီးဟာ မိမိမှာလည်းပဲ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရှိမှန်းသိတယ်၊ မိမိမှာ အကျိုးကျေးဇူးရှိတော့ ကိုယ်လက်လှမ်းမီရာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်းပဲ ကိုယ်အမူအရာ, နှုတ်အမူအရာတွေ ယဉ်ကျေးပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေလည်း ယဉ်ကျေးစေချင်တယ်၊ အသိဉာဏ်တွေ ပွင့်ပြီး အစွဲတွေ ကျွတ်ကာ အေးချမ်းမှု နိဗ္ဗာန်ကိုလည်းပဲ ရစေချင်တယ်၊ ဒီတော့ သူမှာ သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ဖြစ်သွားပါပြီ၊ အဲဒီ သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ပါဠိလို "အနုကမ္ပာ"လို့ ခေါ်တယ်၊ မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာဓာတ်ပါတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါပြီ။

အခု I.M.S (Insight Meditation Society) အဖွဲ့ကြီးကို ပထမဆုံး စပြီး တည်ထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အပါအဝင် ယခုလက်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ရှိပါတယ်၊ မေတ္တာပါတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု, ကရုဏာပါတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး၊ ကာမဂုဏ် ခံစားဖို့ အတွက် စိတ်တွေ လွှတ်ပြီးတော့ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးပြီးတော့ မတရားမှုတွေ လုပ်ဖို့ လှုပ်ရှားနေကြတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သိပ်ကောင်းတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေပါ။ "အနုကမ္ပာ"ခေါ်တဲ့, သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိရင် ဆုတ်ယုတ်တဲ့ ဘက်တော့ ရောက်မသွားပါဘူး၊ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့, တစ်ချိန်ထက် တစ်ချိန်, တစ်လထက် တစ်လ, တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် တိုးတက်တဲ့ဘက်ကို ရောက်လာပါတယ်၊ ဒါကြောင့် "ဝုဒ္ဓိပက္ခဋိတံ"လို့ ဆိုပါတယ်၊ တိုးတက်တဲ့ ဘက်မှာ ရှေးရှုရပ်တည်နေတာတဲ့၊ တိုးတက်ရေးဘက် ရှေ့ရှုရပ်တည်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တိုက်တွန်းချင်တာလေးတွေ

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးများ အထူးတိုက်တွန်းချင်တာကတော့ အမေရိက တိုင်းပြည်ကြီးကို ဗဟိုပြုပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းရေး ရစေနိုင်တဲ့ တရားတွေဖြန့်ရန် အခု အမေရိက, မက်ဆာချူးဆက် ပြည်နယ်, I.M.S နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရှေ့တန်းခေါင်းဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်များ နှစ်သက်စရာ ဂုဏ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်၊ အများရဲ့ မေတ္တာထားခြင်း ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့, တိုက်

http://www.dhammadownload.com

တွန်းပါတယ်၊ မတော်တာ, လိုတာ, လွဲတာတွေ့ရင် မေတ္တာ ကရုဏာ ထားပြီး ပြောတတ်, ဆိုတတ်, ညွှန်ကြားတတ်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်၊ တစ်ကိုယ်ရေ ချို့ယွင်းချက် ရှိသူပဲ ဖြစ်ဖြစ်, အသင်းကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ချို့ယွင်းချက်ရှိသူပဲဖြစ်ဖြစ် သူတစ်ပါးက အကျိုးစီးပွားလိုလားလို့ အပြစ်ပြပြီး သတိပေးရင် လက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရောက်တဲ့ "ဝစနက္ခမဂုဏ်"နဲ့လည်း ပြည့်စုံနိုင်ကြပါစေ-လို့ တိုက်တွန်းပါတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ လေးနက်တဲ့ တရားစကား, သစ္စာလေးပါးတို့, ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတို့, သတိပဋ္ဌာန် အပါအဝင် ဗောဓိပက္ခိယ တရားတွေကို စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်၊ မတော်တဲ့ အရာတွေမှာ ကိုယ်ကျိုးအတွက် တိုက်တွန်းသူများ မဟုတ်ဘဲ တော်တဲ့, သင့်တဲ့, အကျိုးများမယ့် ကိစ္စတွေမှာ များများကြီး တိုက်တွန်းနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

ဘုန်းကြီး တိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာနိုင်မယ်ဆိုရင် မိမိတို့မှာ ကလျာဏမိတ္တဂုဏ်တွေ ပြည့်စုံလာပါပြီ၊ မိမိကလည်း သူတစ်ပါးအတွက် အကျိုးရှိ, သူတစ်ပါးကလည်း မိမိအတွက် အကျိုးရှိပြီး ဒီနည်းနဲ့ပဲ အပြန်အလှန် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရှိလာမယ် ဆိုတာ သေချာပါတယ်၊ အဲဒါ တိုးတက်တဲ့ဘက်ကို ရှေ့ရှုရပ်တည်နေတယ် ဆိုတာပါပဲ၊ ပြီးတော့ ဒီဟာလေးကို နည်းနည်း ချဲ့ထွင်ပြီး ပြောမယ်-ဆိုရင် ကလျာဏမိတ္တဟာ သဒ္ဓါနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ သီလ, သုတ တို့နဲ့ စာဂသမ္မန္နော - အကြောင်းအားလျော်စွာ, အခါအားလျော်စွာ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှု ဂုဏ်နဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ လိုတဲ့ဟာတွေ ဖြည့်ဖို့ပေါ့လေ၊ ဝီရိယနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ နောက် တစ်ခုက သတိသမ္မန္နော-ဒီနေရာ တိုးတက်ပြန့်ပွားရေး လုပ်ငန်းကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရိုးရိုးသတိပဲ ဖြစ်ဖြစ်, မိမိကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ အမြဲမပြတ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်တဲ့ သတိပဲဖြစ်ဖြစ်, အဲဒီလို သတိမျိုးနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်စုံတဲ့သူလည်း ဖြစ်ရမယ်တဲ့။

ပြီးတော့ သမာဓိသမ္မန္နော-ဒီလုပ်ငန်းကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လည်းပဲ ရှိရမယ်-တဲ့၊ အထူးအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသမာဓိလုပ်ငန်း လုပ်တဲ့အခါမှာ ရှုရာ ရှုရာ အာရုံလေးပေါ်မှာ စူးခနဲ ကျသွားတဲ့ သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရမယ်-တဲ့၊ ပညာသမ္မန္နော-ပညာနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်-တဲ့၊ ဒီလုပ်ငန်းကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအခေါ်ပညာတွေ, စူးစမ်းဆင်ခြင်တဲ့ ပညာတွေ, အထူးအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပညာ, ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့ ပညာ, ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ သိတဲ့ပညာ, ကြောင်းကျိုးဆက်တရားတွေအပေါ် မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောပဲလို့သိတဲ့ ဝိပဿနာ ပညာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ပြည့်စုံကာ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်ကို သိမြင်တဲ့ မဂ်ပညာ, ဖိုလ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံရမှာပဲ သဒ္ဓါသမ္မန္နော-အရယုံကြည်မှုနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်ဆိုရာမှာ ဘာကို ယုံကြည်မှ သဒ္ဓါအစစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်, ဒီလို သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ဘယ်လို အကျိုးထူးတွေ ရသွားတယ်ဆိုတဲ့အချက်နဲ့ စပ်လို့ ဒီနေ့ ဆက်ပြီး ဟောဖို့ အချိန်မလုံလောက်တော့ပါဘူး၊ နောက်နေ့ကျမှပဲ အဲဒါလေးတွေ တစ်ခုချင်း, တစ်ခုချင်း ရှင်းပြသွားပါတော့မယ်၊ ဒီနေ့ ဒီဟာလောက်ပဲ တော်ကြပါစို့။

ဒီနေ့ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်တွေ ပြည့်စုံသည်ထက် ပြည့်စုံအောင် လက်တွေ့သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားတွေ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်အမူအရာ, နှုတ်အမူအရာ, အထူးအားဖြင့် စိတ်နေစိတ်ထားတွေ မြင့်မားပြီး အသိမှန်တွေ ဖြစ်ပွားကာ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်ကို ရနိုင်လောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ-လို့ ဆုတောင်းရင်း ဒီနေ့တရားကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

http://www.dhammadownload.com

သဒ္ဓါအကြောင်း သိကောင်းစရာ

သဒ္ဓါ (၄)မျိုး

မနေ့က ကလျာဏမိတ္တ မိတ်ဆွေကောင်းမှာ ပြည့်စုံရမယ့် အင်္ဂါတွေကို ပြောသွားပါတယ်၊ ကလျာဏမိတ္တဟာ သဒ္ဓါတရားနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ သီလနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ သုတနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ စာဂနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ ဝိရိယနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ သတိနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ သမာဓိနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ ပညာနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်လို့ ပြောသွားပါတယ်၊ အဲဒီ ဂုဏ်အင်္ဂါတွေထဲက တစ်ခုချင်း, တစ်ခုချင်း ပြည့်စုံခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့အကျိုးသွားလေးတွေ ဒီနေ့ ဆက်လက်ပြီး တော့ ရှင်းပြဖို့ပါပဲ။

အဲဒီ ဂုဏ်အင်္ဂါတွေထဲက "သဒ္ဓါသမ္ပန္န-ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါနဲ့ ပြည့်စုံရတယ်"ဆိုတဲ့ စကားစုမှာ 'သဒ္ဓါ'ဆိုတာ ကွဲပြားခြားနားချက် ရှိပါတယ်၊ အဲဒါလေးတွေလည်းပဲ တစ်ခုချင်း, တစ်ခုချင်း အစဉ်အတိုင်း ရှင်းပြဖို့ လိုပါသေးတယ်၊ အဲဒီသဒ္ဓါက (၁) ပသာဒသဒ္ဓါ၊ (၂) ဩကပ္ပနသဒ္ဓါ၊ (၃) အဓိဂမသဒ္ဓါနဲ့ (၄) အာဂမနီယသဒ္ဓါလို့ (၄)မျိုးရှိပါတယ်၊ အဲဒီ (၄)မျိုးထဲက 'ပသာဒသဒ္ဓါ'ဆိုတာ ကြည်ညိုစရာတွေ မြင်ရ, ကြားရလို့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်သွားတဲ့ သဘောလေးပါပဲ၊ ဆိုကြပါစို့. . . ကြည်ညိုဖွယ်ရာ, စိတ်ရှင်းဖွယ်ရာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ရုပ်ပွားတော်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်, ဗုဒ္ဓတရားတော်

http://www.dhammadownload.com

ပဲဖြစ်ဖြစ်, အဲဒီလို ကုသိုလ်ဖြစ်စရာ မြင်ကွင်း, အသံလေးတွေ မြင်ရ, ကြားရလို့ စိတ်ကလေးတွေ ကြည်ပြီးတော့ သွားတာ၊ အဲဒါကို 'ပသာဒ သဒ္ဓါ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သူကတော့ စိတ်ကြည်ရုံမျှပါပဲ၊ လောဘ, ဒေါသ လေးတွေ အခိုက်အတန့် ကင်းရုံမျှပါပဲ၊ ဉာဏ်တော့ မပါဘူး၊ တိုးတက် အောင် မလုပ်ဘဲ စိတ်ကြည်ရုံမျှသက်သက်နဲ့ ကျေနပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူများ ပြောသလောက်တွေကို ယုံကြည်နေတတ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကိုယ်က အယုံကြည်ခံဖြစ်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကာ ဂုဏ်သတ္တိတွေကို မသိရတော့ ဉာဏ်မဲ့တဲ့ သဒ္ဓါတရားအနေနဲ့ပဲ ကျေနပ်အားရနေတတ်ပါတယ်၊ တစ်ချိန်မှာ ပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ "blind faith" သဘောမျိုးလည်း ပြောင်းလဲ သွားတတ်ပါတယ်။

ဉာဏ်မဲ့သဒ္ဓါမှ ဉာဏ်ရှိသဒ္ဓါသို့

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဲဒီလို ဉာဏ်မပါဘဲနဲ့ ယုံကြည်ကြလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြတဲ့ သာဓကတွေကို မကြာခဏ သတင်းစာတို့, ရေဒီယိုတို့က ကြေညာနေတာလည်း ကြားရပါတယ်၊ အဲဒါလေးတွေ ထောက်ဆ ကြည့်နိုင်ပါတယ်၊ ပသာဒသဒ္ဓါ အကြောင်းကတော့ ဒီလောက်ပြောရုံနဲ့ လုံလောက်ပါပြီ၊ အဲဒီကနေ တစ်ဆင့်မြှင့်ဖို့ လိုပါသေးတယ်၊ အဲဒီကနေ တစ်ဆင့်မြင့်သွားတဲ့ သဒ္ဓါကတော့ သြကပ္ပနသဒ္ဓါပါပဲ၊ ဆင်ခြင်တုံ, မြော်မြင်တုံ ရှိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ လက်ခံနိုင်ပြီးတော့ "အဲဒါအမှန်ပဲ"လို့ အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ သဒ္ဓါကို "သြကပ္ပနသဒ္ဓါ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အယုံကြည်ခံ ဝတ္ထုအမှန်တွေကို စိစစ်ပြီးတော့ "ဒါက အမှန်ပဲရယ်"လို့ ကြားဖူးနားဝနဲ့, ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသွားတဲ့ သဒ္ဓါမျိုးသာ သြကပ္ပနသဒ္ဓါအစစ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အယုံကြည်ခံဝတ္ထုတွေက ဘာတွေတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓစာပေအရ ထုတ်ပြရမယ်-ဆိုရင် ရတနာသုံးပါး, ကံ, ကံ၏ အကျိုးနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဘဝတွေပါပဲ၊ အဲဒါတွေကို "သဒ္ဒေယျဝတ္ထု-ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ အရာတွေ" လို့ ဆိုပါတယ်၊ ရတနာသုံးပါး ဆိုတာကတော့ ဒီက သိကြကဲ့အတိုင်း ဗုဒ္ဓရယ်, ဓမ္မရယ်, သံဃရယ်ပါပဲ၊ ကံ, ကံ၏အကျိုးဆိုတာက ကုသိုလ်ကံရယ်, အကုသိုလ်ကံရယ်, သူတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုး, ဆိုးပြစ်တွေပါပဲ၊ ဘဝဆိုတာကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ဘဝနဲ့ လာမယ့်ဘဝတွေကိုတော့ မသိသေးဘူးပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ယခုဘဝ တွေ့နေရရင် ဟိုတုန်းကလည်း ရှိခဲ့ပြီး, နောင်လည်းပဲ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ (အမှောင်မာတ်နဲ့အစေးမာတ်) မကုန်သေးလို့ ရှိရင် ကံတွေပြုပြီး ဘဝဖြစ်ကြဦးမယ်လို့ နားလည်ပြီးတော့ ယုံကြည်ရမယ့်ဟာပါပဲ။

ကိုယ်တွေ့ ကြုံလာတော့ "ဟာ... ဟုတ်ပါလား" ဆိုပြီး

အဲဒီ ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေကို အစဉ်အတိုင်း ပြဖို့ရန် တာဝန်ရှိပေမယ့် အခုလာရတဲ့ခရီးက "ဓမ္မဂုဏ်ရည်ပြ ဓမ္မဒူတခရီး"လို့ နာမည်တပ်ထားတော့ ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရည်တွေကို မပြသေးဘဲ ပထမဆုံး ဓမ္မဂုဏ်ရည်ကိုပဲ ပြပါရစေ၊ ဟိုတစ်နေ့က သတိပဋ္ဌာန် ဂုဏ်ရည်တွေကို အကျဉ်းချုပ်(၇)မျိုး ရှိတယ်-ဆိုတာကို ပြောသွားပါတယ်၊ အခု ဒီပရိသတ်ဟာ နဂိုကလည်း သတိပဋ္ဌာန်ဂုဏ်ရည်တွေကို ကြားဖူးနားဝ ရှိထားတဲ့အပြင် လက်တွေ့လည်းပဲ အားထုတ်ထားပါတယ်၊ ယခုအခါလည်း ထပ်ပြီးတော့ ကြားရပြန်တယ်၊ လက်တွေ့လည်း အားထုတ်နေကြပါတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် ဂုဏ်ရည်တွေကို နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ်, များများဖြစ်ဖြစ် ကြားရတော့ "ဩော်. . . ဒီဟာတွေ တယ်အကျိုးရှိပါလား"ဆိုတာ နားလည်ပြီး ယုံကြည်သွားတယ်၊ အဲဒီ ယုံကြည်သွားတာဟာ ဩကပ္ပန သဒ္ဓါပါပဲ။

အဲဒီအကျိုး(၇)မျိုးထဲမှာ ရာဂ, ဒေါသ အစရှိတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ တစ်ကြောင်းတည်းသော သေချာတဲ့ခရီးဆိုတာ ကြားထားရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲနဲ့ စာက ညွှန်တဲ့အတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေ ဟိုတုန်းကလည်း ထိုက်တန်သမျှ အားထုတ်ခဲ့ပါပြီ၊ ယခုလည်းပဲ အားထုတ်ဆဲပဲ၊ လက်တွေ့ စိစစ်ကြည့်ပေါ့။ ကိုယ်ထဲမှာ စိတ်စိုက်ထားတယ်၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်မှာ စိတ်စိုက်ထားတယ်၊ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းမှာ စိတ်စိုက်ထားတယ်၊ ဖောင်းမှု, ပိန်မှု, လေတိုးမှုလေးတွေ သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ စိတ်အားစိုက်ခိုန်သားကိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုတော့ ရှုရာအာရုံကလေးတွေအပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက စိုက်ပြီးတော့ ကျနေတယ်၊ သတိကလေးက ရှိနေတော့ စိတ်ဟာ တခြားတစ်ပါး အာရုံတွေကို မပြုမိဘဲနဲ့ ဒီမှာ အလုပ်ရှိနေတယ်၊ တေတာ, ပွေတာ, လော်လီတာ မရှိဘူး၊ ဒီမှာပဲ ငြိမ်နေတာပဲ။

အဲဒီ ငြိမ်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးကို စဉ်းစားကြည့်ပါ၊ တပ်မက်တဲ့ ရာဂ ပါသလား၊ မပါဘူး၊ ရှင်းနေတယ်၊ မျက်မုန်းတဲ့ ဒေါသ ပါသလား၊ မပါဘူး၊ ရှင်းနေတယ်၊ ဒါ ကိုယ်တွေ့ပဲ၊ အခြားအခြား စိတ်အညစ်အကြေးလေးတွေလည်း ဘာမှ မရှိဘူး၊ ရှင်းနေတယ်၊ ဒါလည်း ကိုယ်တွေ့ပဲ၊ ကိုယ်တွေ့လေးတွေ ကြဲလာတော့ "ဟာ. . . ဟုတ်ပါလား"ဆိုပြီး သြကပွန သဒ္ဓါတရားဟာ ပိုပြီးတော့ တောက်ပြောင်လာတယ်၊ အဲဒါ ကိုယ်တွေ့နဲ့ တိုက်ကြည့်ပေါ့။

ဆေးအစစ်ကို ယုံလည်းယုံ, ပုံမှန်လည်း မှီဝဲမှ ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထင်ရှား ကျော်ကြားတဲ့ ဧေးသိပ္ပံပညာရှင်ကြီး တစ်ယောက်က ရောဂါပျောက်ရေးအတွက် ထက်မြက်တဲ့ ဆေးတစ်ခုကို တီထွင် ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်၊ ဒီဆေးဟာ ဘယ်ရောဂါ, ဘယ်ရောဂါတွေအတွက် ပျောက်ဖို့ သေချာပါတယ်-ဆိုပြီး တီထွင်လိုက်တယ်၊ တီထွင်လိုက်တော့ ဒီဆေးရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို ကြားဖူးနားဝနဲ့ ယုံကြည်သွားတာက တစ်ပိုင်းပါ၊ အခြား အခြား ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောဂါပျောက်သွားတာတွေ့ရလို့ ယုံကြည်ရတာက တစ်ပိုင်းပါ၊ နောက် ကိုယ်တိုင် ရောဂါရှိလို့

http://www.dhammadownload.com

ဒီဆေးကို မှီဝဲလိုက်လို့ ပျောက်သွားတဲ့အခါ "ဟာ. . . ဒီဆေး ဟုတ်ပါ လား၊ သိပ်ထက်မြက်တဲ့ ဆေးပဲ၊ တယ် ကောင်းတဲ့ ဆေးပဲ"လို့ ဆေးရဲ့ စွမ်းရည်ကို သိလို့ လက်ခံယုံကြည်တာက တစ်ပိုင်းပါ။ အဲဒီသဘောတွေနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ပါ။

ထက်မြက်တဲ့ ကမ္ဘာကျော်ဆေးကို အမှီပြုပြီးတော့ပဲ ဆေးတုတွေ ကလည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ဆေးတုတွေကတော့ ဆေးအစစ် လောက်တော့ ထက်မြက်ချင်မှ ထက်မြက်မှာပါ။ ဒီတော့ ဆေးစစ်, မစစ် ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်၊ အခု ပရိသတ်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်ဆေး ထက်မြက်ကြောင်းကို စမ်းကြည့်တော့ ထိုက်တန်သမျှ သိနားလည်နေကြတာတွေ့ရလို့ ဩကပ္ပန သဒ္ဓါတရားတွေလည်း ထိုက်တန်သမျှ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်-ဆိုတာ ယုံကြည်ပါတယ်၊ ဆေးအတု တွေကို ဆေးအစစ်လို့ ယူဆပြီး အားကိုးတစ်ခုနဲ့ မှီဝဲတဲ့အခါမှာ ရောဂါ မပျောက်သလို ထို့အတူ ဆေးအစစ်ကို ဆေးအစစ်ပဲလို့ မယုံကြည်ရင်လည်း ရောဂါမပျောက်နိုင်ပါဘူး၊ ယုံကြည်ပေမယ့် ဆေးကို ပုံမှန်, အချိန်မှန် မမှီဝဲပြန်ရင်လည်း ရောဂါမပျောက်နိုင်ပါဘူး၊ ဆေးအစစ်ကို ဆေးအစစ်မှန်း သိပြီးတော့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ အချိန်မှန် မှီဝဲမှ ပျောက် နိုင်တယ်–ဆိုတဲ့ အချက်ကိုလည်းပဲ စဉ်းစားဖို့ပါပဲ၊ ရောဂါ ပျောက်ရေး အတွက် ဆေးကို မှီဝဲရာမှာ မတည့်တဲ့ အစာတွေကို ရှောင်ဖို့နဲ့ တည့်တဲ့ အစာတွေကိုလည်း စားဖို့ လိုသေးတယ်ဆိုတာကိုလည်း နားလည်ဖို့ လိုပါသေးတယ်။

စိတ်အားတွေ ရှိလာလေလေ, စိတ်ခုခံအားတွေ ကောင်းလာ လေလေပဲ

တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတို့အဖို့ "မတည့်တဲ့ အစာတွေ ရှောင်ရှား"ဆိုတာက စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလတွေ မပျက်ဖို့ကို ဆိုလိုပါတယ်၊ တရားအလုပ်ကို မရိုမသေ လုပ်တာတို့, ရပ်နား ရပ်နား

http://www.dhammadownload.com

လုပ်တာတို့, စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြင်းပြပြထားပြီး မလုပ်တာ စသည်တို့လည်း မတည့်တဲ့အစာတွေပါပဲ၊ အဲဒီရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကတော့ တည့်တဲ့ အစာတွေပါပဲ၊ မတည့်တာတွေ ရှောင်ရှားလို့ရှိရင် ကိုယ့်တရားမှာ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါဘူး၊ တည့်တာတွေ ဆောင်ပွားလို့ရှိရင်တော့ ကိုယ့်သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ရေးမှာ အများကြီး ကျေးဇူးရှိတယ်-ဆိုတာ ယောဂီတွေ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မတည့်တဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ရှားတော့ ဘေးမဖြစ်၊ တည့်တဲ့ အစားအစာတွေ ဆောင်ပွားတော့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရှိလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးသားတွေ ထူးထူးခြားခြားကြီး ပြောင်းလဲ ကောင်းလာတယ်၊ သွေးသားလည်ပတ်မှုတွေ ကောင်းလာတယ်၊ အဲဒီအခါ ကျန်းမာရေးကို နားလည်ပြီး ကျန်းမာရေးအပေါ် တန်ဖိုးထားလာတယ်၊ တန်ဖိုးထားလေလေ ပိုပြီး ဂရုစိုက်လေလေ ဖြစ်နေတော့ ကိုယ့်မှာ ခုခံအားတွေ ထူးထူးခြားခြားကြီး ပုံမှန်ကောင်းလာတော့တာပဲ၊ အဲဒီအခါမှာ မကျန်းမာစရာ အကြောင်းတွေနဲ့ တွေ့ပေမယ့် ကျန်းမာရေး ဘာမှ ထိခိုက်မသွားတော့ဘူး။

ဒီလိုပါပဲ၊ စက္ကန့်တိုင်းမလပ် ကိုယ်ထဲ စိုက်ပြီး လက်ငင်းပေါ်တဲ့ အာရုံနဲ့ ကိုက်အောင် စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း မရှလို့ ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ ရာဂ, ဒေါသ စတဲ့ စိတ် ရောဂါတွေ, အညစ်အကြေးတွေ ကင်းရှင်းနေပါတယ်။ သန့်ရှင်းနေပါ တယ်၊ တစ်စက္ကန့်မှာ တစ်မှတ်ကျနဲ့ တစ်မိနစ်ဆိုရင် အကြိမ်ပေါင်း(၆၀), တစ်နာရီဆိုရင်(၃၆၀၀)၊ အဲဒီနည်းနဲ့ တွက်ကြည့်ပါ၊ အရှိန်ရလာတော့ နောက် ဉာဏ်ကွက်လေးတွေ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာတယ်၊ ဉာဏ်ဖြစ်ပုံ ကိုတော့ နောက်မှ ဆက်ပြောပါမယ်၊ စိတ်မှာ ခုခံအားတွေ ထူးထူး ခြားခြား ကောင်းလာပါတယ်၊ အဲဒီအခါ ဒီရှုမှတ်မှုလုပ်ငန်းအပေါ်မှာ အကျိုးရှိမှန်းသိတော့ တန်ဖိုးတွေ ထားလာတယ်၊ တန်ဖိုးထားလာ လေလေ, စေ့စပ်လေလေ, မရပ်မနား လုပ်လေလေ ဖြစ်လာတယ်၊ ပိုပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့်လည်း စိတ်တွေ သန့်ရှင်းလာတယ်၊ စိတ်အားတွေ ရှိလာတယ်၊ စိတ်အားတွေ ရှိလာလေလေ, စိတ်ခုခံအားတွေ ကောင်းလာလေလေ ဆိုတာ ယောဂီတွေ ကိုယ်တွေ့နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ယောကျ်ား–မိန်းမ ဆိုတဲ့ အသိ မရှိတော့

စိတ်တွေ သန့်ရှင်းလို့ ဆက်ပြီးတော့ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါ ရှုစရာကလေးက တစ်ခု, ရှုတာလေးက တစ်ခု၊ ရုပ်က တစ်ခု, နာမ်က တစ်ခု၊ သိစရာက တစ်ခု, သိတာက တစ်ခု-ဆိုတာ ကွဲလာတယ်၊ တကယ် အရှိကို အရှိအတိုင်း ကွက်တိဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး သိလိုက်တာနဲ့ပဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး, ငါ သူ ယောကျ်ား မိန်းမ မဟုတ်ဘူး, ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲ-ဆိုတာ အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ချက် ချတော့တာပဲ၊ အဲဒါဟာ ဩကပ္ပန သဒ္ဓါ အဆင့်မြင့်လာတာပါပဲ၊ ယခင်က နာကြားမှုနဲ့ နိုးနေတဲ့ သဒ္ဓါကို လုပ်ငန်းနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလို့ ရုပ်နာမ် ပိုင်ခြားသိတာနဲ့ပဲ အဆင့် တက်လာတာ၊ အဲဒီလို တကယ်အရှိ ရုပ်နာမ်ကို အရှိရယ်လို့ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ သိသွားလို့ "ဒီနှစ်မျိုးသာ ရှိတာပဲ"ဆိုတဲ့ အသိတရားလေး ပေါ်တာနဲ့ပဲ ယောကျ်ား-မိန်းမဆိုတဲ့ အသိ မရှိပါဘူး၊ ယောကျ်ား-မိန်းမ ခွဲခြားမှုဆိုတာလည်း မရှိတော့ပါဘူး၊ အဲဒီအသိတွေ ပျောက်သွားပြီး တန်းတူလို ဖြစ်သွားပြီ၊ အဲဒီလို ကိုယ်တွေ့နဲ့ "အတူတူပဲ, ဓာတ်ပေါင်းစု တွေပဲ"ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ရတာပဲ။

ဗုဒ္ဓက ဒါ ယောကျ်ားပဲ၊ ဒါ မိန်းမပဲ-ဆိုတာ ခွဲခြားခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဗုဒ္ဓ မပွင့်ခင်ကတည်းကိုက အလိုလိုပဲ ယောကျ်ား-မိန်းမ ကွဲနေ ပါတယ်၊ လောကမှာ သူ့ဟာသူ ကွဲပြားပြီးသားပဲ၊ ယောကျ်ားက ယောကျ်ားပဲ၊ မိန်းမက မိန်းမပဲ၊ ဒါကတော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မတူဘူး-ဆိုတာ စဉ်းစားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အကုန်လုံး လက်ခံပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သီလဘိက္ခု

ဘုန်းကြီးတို့ သတိပဋ္ဌာန်နယ်ထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လက်တွေ့ကျကျ အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယောက်ျားလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မိန်းမလည်း မဟုတ်ဘူး၊ "ဘိက္ခု"ဆိုတဲ့ စကားလေးတစ်လုံးပဲ သုံးထားတယ်၊ ဒီတော့ အခု သတိပဋ္ဌာန်တရားလမ်းစဉ်လိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရိုးရိုးလူ, ရိုးရိုးမိန်းမ, ရိုးရိုးယောက်ျားကနေပြီး "ဘိက္ခု"ဆိုတဲ့ စာရင်းဝင်လာတာ၊ အဆင့်ကို မြင့်လာတာ။

ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားပါတယ်၊ "ပဋိပန္နကော ဟိ ဒေဝေါ ဝါ မနုဿော ဝါ ဘိက္ခုတိ သခ်္ဂ်ံ ဂစ္ဆတိယေဝ"တဲ့၊ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း လက်တွေ့ကျကျ လိုက်သူဟာ နတ်ဗြဟ္မာပဲ ဖြစ်ဖြစ်, လူသားပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဘိက္ခုစာရင်း ဝင်တာချည်းပဲ၊ ဘာမှ မခွဲခြားဘူး၊ အကုန်လုံး ဘိက္ခုချည်းပဲ၊ အဲဒီထဲမှာ ငုတ်နေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လေးတော့ ပြောပါရစေ၊ "ဘိက္ခု"ဆိုတာက လိုရင်းအနက်-အဓိပ္ပာယ် နှစ်မျိုးထွက်ပါတယ်၊ ပထမ တစ်မျိုးက ဒီရုပ်နာမ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အပေါ်မှာ အို, နာ, သေရေး ဒုက္ခဘေးတွေ မြင်တော့ ကြောက်စရာတွေပဲ-လို့ ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို "ဘိက္ခု"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အခု ဒီပရိသတ်ဟာ အဲဒီ ကြောက်စရာဘေးတွေကို ဟိုတုန်းကလည်း ထိုက်တန်သမျှ မြင်ခဲ့ပြီ၊ အခုလည်းပဲ မြင်နေလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

အပြစ်မြင်ရုံနဲ့တော့ အဲဒီဒုက္ခဘေးတွေက လုံးဝ လွတ်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို သီလအကျင့်, သမာဓိအကျင့်, ပညာအကျင့်နဲ့ ပယ်သတ်ဖို့ လိုပါသေးတယ်၊ အခုယောဂီတွေဟာ သီလတွေ ပြည့်စုံနေတာပဲ၊ ကောင်းတဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေ, ကောင်းတဲ့ နှုတ်အမူအရာတွေ ရှိနေတာပဲ၊ တကယ်လို့ မလျော်တဲ့ ကိုယ်အပြုအမူတွေ, နှုတ်အပြောအဆိုတွေ မဖြစ်ရအောင် မထိန်းနိုင်ဘူး ဆိုရင် အင်မတန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ လောဘ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်မှာပေါ့၊ အခု အရှက်အကြောက်ရှိပြီး စာနာညှာတာပြီး မတရားတဲ့ ကိုယ်နှုတ်အပြုအမူတွေက ရှောင်ကြဉ်နေတော့ အဲဒီကြမ်းတမ်းတဲ့ ကိလေသာတွေ အခိုက်အတန့် မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒီလို ကြမ်းတမ်းတဲ့ ကိလေသာတွေ ပယ်ဖျက်နေသူကို "ဘိက္ခု"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ "သီလ ဘိက္ခု"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သမာဓိဘိက္ခု၊ ပညာဘိက္ခု

တစ်ရက်မှာ (၂၄)နာရီထဲက လုံးဝ အိပ်ပျော်ခိုန် ချန်လှပ်ပြီး ကျန်တဲ့အခိုန်တွေမှာ သွားနေတုန်း, ရပ်နေတုန်း, ထိုင်နေတုန်း, အိပ်ယာပေါ် လှဲနေတုန်း, ကွေးတုန်း, ဆန့်တုန်း စသည်မှာ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အမူအရာတိုင်းကို မလွတ်တမ်းမှတ်နေသူမှာ မှတ်နိုင်ရေးအတွက် ဖြောင့်မှန်တဲ့ ကြောင့်ကျစိုက်မှု=သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်တွေ ဖြစ်နေတယ်၊ စွဲမြဲစွာ ရှုရာ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စူးခနဲ, စိုက်ခနဲ စက္ကန့်တိုင်းမလပ် ကျကျနေတယ်၊ ဒီအခါမှာ ကိလေသာ လက်မခံ ပယ်လှန်တဲ့သဘော, စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာ မဝင်ရအောင် ပိတ်ဆို့တဲ့သဘာနဲ့ ကိုယ်ထားရာ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စုစုစည်းစည်း ဖြစ်နေတယ်၊ သမာဓိတွေ ဖြစ်နေတယ်။

စဉ်းစားစမ်း၊ ဒီအခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ထကြွသောင်းကျန်းတဲ့ ရာဂတွေ ဖြစ်သလား, ဒေါသတွေ ဖြစ်သလား၊ မဖြစ်ပါဘူး၊ ဒီလို ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိခေါ်တဲ့ သမာဓိကွန္ဓ-သမထတရားနဲ့ သူတို့ကို ပယ်ဖျက်နေသူကို "ဘိက္ခု"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ "သမာဓိ ဘိက္ခု"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို သမာဓိတွေ ကောင်းလာတဲ့အခါ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် ချိန်သားကိုက်ပြီး ရှုလို့ ရုပ်ရယ်, နာမ်ရယ်လို့ တကယ်အမှန်တွေ သိမြင်တဲ့ဉာဏ်တွေ ပွင့်လာရင် ပိုင်နိုင်စွာ ရှုမိတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ကိလေသာမျိုး အချိန်ပိုင်း ပြုတ်သွားတာပေါ့၊ မျိုးတောင် မကျန်အောင် ဒီမှာ ဉာဏ်လေးတွေ

http://www.dhammadownload.com

ပွင့်သွားတယ်ဆိုတော့ အဲဒီကိလေသာမျိုးကို ပယ်သတ်တဲ့သူကို "ပညာဘိက္ခု"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အမှန်ကို မသိသေးရင် လောကကြီးကတော့ ယောက်ျား မိန်းမရယ် စွဲနေဦးမှာပဲ၊ ဟိုတုန်းက ဒီတိုင်းပဲ ယူဆခဲ့ကြတယ်၊ ဒီလို အသိဉာဏ်လေး ရသွားရင်တော့ ယောက်ျား-မိန်းမရယ်လို့ မခွဲတော့ဘဲ "ဓာတ်တွေပဲ, ရုပ်နဲ့ နာမ်တွေပဲ"လို့ မြင်ကာ တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားမယ်၊ အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တွေ ပိုင်းခြားသိတဲ့ အခြေခံဉာဏ်လေးကစပြီး ကြောင်းကျိုးဆက်ပြီးတော့ သိပုံတွေ, အဲဒီအပေါ်မှာ မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲလို့ သိမြင်ပုံတွေ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ကာ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားမယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ယောက်ျား-မိန်းမ စတဲ့ အစွဲတွေ အလျဉ်းမရှိတော့ဘူး၊ ဝိပဿနာဉာဏ် အခိုက်အတန့်မှာပဲ ယောက်ျား-မိန်းမအစွဲ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ကင်းနေပါတယ်၊ တကယ့် အေးငြိမ်းဓာတ်ရောက်ရှိရေးကို ရည်မှော်ပြီး အမည်ခံဘိက္ခုအဖြစ်နဲ့ မျဉ်းပြိုင်သွားနေပါတယ်၊ အမျိုးသားက တစ်ဖက်, အမျိုးသမီးက တစ်ဖက်နေကာ မျဉ်းပြိုင်သွားနေပါတယ်၊ အမျိုးသမီးတွေက နောက်က မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီလို မျဉ်းပြိုင်သွားမှ တကယ့်တန်းတူ သိမြင်တဲ့ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပြီး တကယ်အေးချမ်းတဲ့ နယ်မြေကို ရောက်ကြမှာပါ၊ အဲဒီအခါမှာ ကျား-မ မကွဲ တသားတည်းအဖြစ်မျှကို ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်မှာပါ။

အကျဉ်းချုပ် သိသာအောင် ပြောရရင် - အာဇီဝဌမကသီလကို ယောက်ျားလည်း စောင့်ထိန်းတယ်၊ မိန်းမလည်း စောင့်ထိန်းတယ်၊ အတူတူပဲ၊ ကိုယ်ထဲ စူးစိုက်ပြီး ယောက်ျားလည်း မှတ်တယ်၊ မိန်းမလည်း မှတ်တယ်၊ အတူတူပဲ၊ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြား သိမှု, ကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်မှု သိမှု စသည့်အတွက် သူအားထုတ်လည်း သူသိမှာပဲ၊ ကိုယ်အားထုတ်လည်း ကိုယ်သိမှာပဲ၊ တန်းတူပဲ၊ ဘယ်သူက ပိုပြီး အခွင့်အရေးသာတယ်၊ နာတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ တရားနယ်ပယ်မှာ အတူတူပါပဲ၊ ပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကလည်း အတူတူပဲ၊ သူလည်း ယောဂီ၊ ကိုယ်လည်း ယောဂီပဲ။

ဒီနေ့ အချိန်ကုန်သွားပြီ၊ ဒါလောက်နဲ့ပဲ တော်ကြဦးစို့၊ ယောဂီများ သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာက ပြတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးသွားတွေကို စာအရ သိနားလည်တဲ့အပေါ်မှာ လက်တွေ့ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလို့ အမှန်တရားလေးတွေ အခြေခံကစပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း သိမြင်ကာ နောက်ဆုံး အေးမြတဲ့ဓာတ် ရောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားပွားများအားထုတ် နိုင်ကြပါစေ၊ သဒ္ဓါတရားတွေလည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက် လိုက်ပြီးရှု

သဒ္ဓါ (၄)မျိုးထဲက ပသာဒသဒ္ဓါကို အကျဉ်းချုပ် ပြောသွားပြီးပါပြီ၊ နှစ်ခုမြောက်ဖြစ်တဲ့ ဩကပ္ပနသဒ္ဓါကို မနေ့က သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ တွဲစပ်ပြီးတော့ အစပိုင်း နည်းနည်း ဖြေရှင်းခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီ သဒ္ဓါကို ဒီနေ့ဆက်ပြီး ပြောဖို့ပါပဲ၊ အဲဒီ ဩကပ္ပနသဒ္ဓါကို ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ ကြားဖူးနားဝနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နှုံးပေးရပါတယ်၊ ကောင်းတာပြုရင် ကောင်းကျိုးရ, ဆိုးတာပြုရင် ဆိုးပြစ်ရတယ်-ဆိုတဲ့ အခြေခံ ယုံကြည်ချက်လေး ရှိထားနှင့်ရပါတယ်၊ အဲဒီနည်းနဲ့ ရှိနှင့်နေတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို, တစ်နည်းအားဖြင့် ကြားဖူးနားဝနဲ့ နှုံးနေတဲ့ ဩကပ္ပနသဒ္ဓါတရားကို အလုပ်နဲ့ ပြစုပျိုးထောင်ပေးရပါတယ်၊ အလုပ်ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါး အလုပ်ပါပဲ၊ အခု ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေဟာ ဒေသနာနည်းနဲ့အညီ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်နေကြပါတယ်။

အဲဒီ (၄)မျိုးထဲက ကာယာနုပဿနာမှာ ကာယခေါ်တဲ့ဟာကို အပေါင်းလိုက်ကြည့်လို့တော့ မရပါဘူး၊ အဲဒီ ကာယထဲမှာ အစိတ်အပိုင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်၊ အကြမ်းစားအားဖြင့် ပြောရရင် ထိုင်တာရယ်, ထတာရယ်, သွားတာရယ်, ရပ်တာရယ်, လဲလျောင်းတာရယ်, ကွေးတာရယ်, ဆန့်တာရယ်, စောင်းတာရယ်, ငဲ့တာရယ် ဒါတွေပေါ့၊ အဲဒါတွေကို အခြေခံပြီးတော့ ပြောချင်ပါသေးတယ်၊ အဲဒီ အစိတ်အပိုင်းတွေထဲက

http://www.dhammadownload.com

ရှေးဦးစွာ ထိုင်တာကို နမူနာထားပြီး စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ နှစ်စုပေါင်းစပ်ကာ ဖြေရှင်းပြချင်ပါတယ်။

ပထမဆုံး ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါကို "နာမ်တရား"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ တဖြည်းဖြည်း အောက်ကို ထိုင်ထိုင်ချတာ, အောက်ကို ကျကျသွားတာတွေကို "ရုပ်တရား"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ နာမ်နဲ့ ရုပ်တရားဟာ ထိုင်ဆဲခဏမှာ ထင်ရှားနေပါတယ်၊ အဲဒီ ထိုင်ဆဲခဏမှာ ထိုင်ချင်တဲ့ နာမ်တရားနဲ့, ထိုင်တဲ့ ရုပ်တရားဟာ ထင်ရှားနေပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် သူတို့ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက် လိုက်ပြီး မရှုရင် ထိုင်ချင်တဲ့ နာမ်တရားကိုလည်း မသိပါဘူး၊ ထိုင်ချတဲ့ ရုပ်တရားကိုလည်း မသိပါဘူး၊ သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီး ရှုမှ ထိုင်ချင်တဲ့ နာမ်တရားနဲ့, ထိုင်တဲ့ ရုပ်တရားကို နားလည်နိုင်ပါတယ်၊ ထိုင်ချင်တဲ့ နာမ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ထိုင်တဲ့ ရုပ်အဆင့်ဆင့်ကို သိသွားနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီထိုင်ချင်တဲ့ နာမ်တရားအဆင့်ဆင့်နဲ့ ထိုင်ချတဲ့ ရုပ်တရားအဆင့်ဆင့်ကိုပဲ လောက ဝေါဟာရအားဖြင့် "ထိုင်တယ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ လူမျိုးအလိုက် အခေါ်အဝေါ်တွေကလည်း ပြောင်းသွားမှာပါ။

အသံတိတ်အမည်တပ်၍မှတ်

အဲဒီလို လောကဝေါဟာရအားဖြင့် မှတ်တဲ့အခါ "ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်"လို့ မှတ်ရပါတယ်၊ တချို့ကတော့ ထိုင်တဲ့အမူအရာကို လောက ဝေါဟာရအားဖြင့် အမည်တပ်ပြီး မှတ်ရတာ နည်းနည်းဝန်လေးပုံ ပေါ်ပါတယ်၊ အမှန်ကတော့ အမည်တပ်ပြီးမှတ်မှ သဘာဝကျပါတယ်၊ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်ကပဲ အမည်တပ်ပြီးတော့ မှတ်ပုံလေးတွေ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အစဒေသနာပိုင်းမှာ ပြပါတယ်၊ ပြပုံကတော့-ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ-တဲ့၊ အဲဒီမှာ "ကာယေ"လို့ သာမန်ပေါင်းပြီး ပြထားပါတယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး ကာယကို ရှုရမယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကြီးကိုလည်း ရှုရမယ် မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီ ကာယတွေထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်၊ ထိုင်တဲ့ကာယလည်း ရှိပါတယ်၊ သွားတဲ့ကာယလည်း ရှိတယ်၊ လှဲချတဲ့ကာယလည်း ရှိပါတယ်၊ ရပ်နေတဲ့ ကာယလည်း ရှိပါတယ်၊ ကွေးတဲ့ကာယလည်း ရှိပါတယ်၊ ဆန့်တဲ့ကာယလည်း ရှိပါတယ်၊ မျိုးစုံနေပါတယ်၊ ပရမတ်သဘာနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်လည်း မာ, ပျော့တဲ့ ကာယလည်း ရှိတယ်၊ ယိုစီးဖွဲ့တွဲတဲ့ ကာယလည်းရှိတယ်၊ ပူနွေးအေးတဲ့ ကာယလည်းရှိတယ်၊ တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတဲ့ ကာယလည်းရှိတယ်၊ အဲဒါတွေဟာ ကာယတွေပါပဲ။

သင့်သလို ယူရမယ်-ဆိုရင် "ကာယေ ထိုင်သော ကာယ၌၊ အနုပဿီ-အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုလျက်၊ ဝိဟရတိ-နေရမယ်"တဲ့၊"ထိုင်သော ကာယပေါ်မှာ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုရမယ်"ဆိုတော့ "ဘယ်လိုရှုရမှာလဲ"ဆိုတဲ့ ရှုပုံ မပါပါဘူး၊ ဒီတော့ ဒီမှာ "ကာယာနုပဿီ"မှာ "ကာယ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးတစ်လုံး ထည့်ထားတယ်၊ အဲဒီ ကာယက ရှုပုံကို ပြတာ၊ ကာယကို "ကာယ"လို့ ရှုပေါ့၊ ထိုင်တဲ့ ကာယပေါ်မှာ "ထိုင်တဲ့ ကာယ"လို့ ရှုပေါ့၊ "အဖြောင့်စကားနဲ့ဆိုရင် ထိုင်တာကို ထိုင်တယ်"လို့ ရှုပေါ့၊ အသံတိတ် အမည်တပ်ပုံလေး မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဒီမှာ ပြသထားတာ သိပ်ရှင်းပါတယ်။

အစပိုင်းမှာ နာမည်တပ်၍ မှတ်သင့်ကြောင်း ဥပမာ(၃)ခု

အစပိုင်းမှာတော့ ပေါ်ရာပေါ်ရာလေးတွေကို လောကဝေါဟာရ အတိုင်း အမည်တပ်တပ်ပြီးတော့ မှတ်မှ သမာဓိ ဖြစ်လွယ်ပါတယ်၊ ခြားခြားနားနားလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဥပမာအားဖြင့် ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ လူတွေမွေးလာတိုင်း, မွေးလာတိုင်း အမည်မတပ်ဘဲနဲ့ "လူ, လူ"လို့ဆိုရင် ဘယ်လူမှန်းသိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်စုံတစ်ရာ ဆိုစရာ, ပြောစရာ, ခိုင်းစရာရှိလို့ "လူ, လူ"လို့ ပြောရင် ဘယ်သဲကွဲတော့မလဲ၊ ကိစ္စလည်း မပြီးနိုင်ဘူး၊ ဒီတော့ မွေးလာသမျှ အသီးသီး အမည်လေးတွေ တပ်ရတာဟာ ခြားခြားနားနားဖြစ်အောင် တပ်ရတဲ့ သဘောပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

နောက် ဥပမာတစ်ခုနဲ့ ပြောရရင်- သင်္ဘောပေါ်က ကုန်ပစ္စည်းတွေ ချတဲ့အခါမှာ တာလီတံ ဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ တာလီတံနဲ့ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း မှတ်သားရတယ်၊ ကုန်လှောင်ရုံထဲက ပစ္စည်းတွေ တစ်နေရာမှ ပြောင်းမယ်, သို့မဟုတ် သင်္ဘောပေါ်သို့ တင်မယ်ဆိုရင်လည်း အလားတူပဲ တာလီတံ အသုံးပြုရပါတယ်၊ တကယ်လို့ တာလီတံ အသုံးမပြုဘူးဆိုရင် သင်္ဘောထဲ ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက် ရောက်သွားပြီ၊ ဂိုထောင်ထဲ ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက် ဝင်သွားပြီဆိုတာ မှတ်မှတ်သားသား မရှိတော့ ရှုပ်ထွေးပြီး ပင်ပန်းသွားနိုင်ပါတယ်၊ ဒါလိုပါပဲ ပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံလေးတွေကို အမည်တပ်ပြီး မှတ်ရတာ နောက် အကျိုးရှိလာပါလိမ့်မယ်။

နောက်ထပ် ဥပမာတစ်ခုနဲ့ ပြောရရင် စာသင်ခါစ ကလေးဟာ စာလုံးလေးတွေ မှတ်မိအောင် ဆရာ သင်ပြတဲ့အတိုင်း ရေးလည်းရေးပါတယ်၊ အသံလည်း ထွက်ရပါတယ်၊ ဒါမှ စာလုံးလည်း မှတ်မိပြီးတော့ အသံထွက်ကလေးတွေလည်း တိကျနိုင်ပါတယ်၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်ဆင့် တစ်ဆင့် အသံမှန်လေးတွေ ရရှိပြီးတော့ စာဖတ်တတ်သွားတဲ့အခါမှာ နောက်ပိုင်း စာလုံးတွေ အသံထွက်ပြီးတော့ဖတ်ဖို့ မလိုပါဘူး၊ ဒေါက် ဒေါက် ဒေါက်ဒေါက်နဲ့ တစ်ခါတည်း သွက်သွက်နဲ့ ဖတ်နိုင်သွားမှာပါ၊ ဒီလောက်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သဘောပေါက်ပြီ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်အားစု (၃)မျိုး

အခု မတ်မတ်ကနေပြီး ထိုင်ချတဲ့အခါမျိုးမှာ အောက်ကို ညွှတ်ပြီး ကျသွားတယ်ဆိုကတည်းက ထိုင်တဲ့သဘော အမူအရာ ဖြစ်လာပြီး အဲဒါကို အမည်တပ်ရင် သူပေါ်လာတဲ့သဘော အမူအရာအလိုက် "ထိုင်တယ်" ဆိုတဲ့ အမည်တပ်ရမယ်၊ ကလေးတွေကတော့ စာလုံးသင်တဲ့အခါ အသံထွက်ရပါတယ်၊ ဒီမှာတော့ အသံတိတ်ပါပဲ၊ စိတ်ထဲကပဲ ဆိုရမှာပါပဲ၊ ပါးစပ်က ဆိုဖို့ မလိုပါဘူး၊ "ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်"လို့ တစ်ရစ်ပြီး တစ်ရစ်, တစ်ရစ်ပြီး တစ်ရစ် မှတ်သွားတာကို "ကာယေ ကာယာနုပဿနာ"လို့

http://www.dhammadownload.com

ခေါ်ပါတယ်၊ "ကာယေ-ထိုင်သောကာယဠ္ဍ၊ ကာယာနုပဿီ-ထိုင်သောကာယဟု မပြတ်မလပ် ရှုလျက်၊ ဝိဟရတိ-နေတယ်"တဲ့၊ တဲ့တိုးပြောရင် ထိုင်တဲ့ရုပ်အမူအရာပေါ်မှာ "ထိုင်တယ်"လို့ မပြတ် ရှုမှတ်ရပါတယ်၊ အဲဒါ ဒေသနာနည်းနဲ့လည်း ကိုက်ပါတယ်။

"အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုတယ်"ဆိုရာမှာ ဒီမှာ ရှုပုံ သရုပ်ပြထားတယ်၊ စိတ်အင်အားစုတွေ ပြထားတယ်၊ "အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ" တဲ့၊ "အာတာပီ"ဆိုတာ အပူတပြင်း ကြောင့်ကြစိုက်ရမယ်-တဲ့၊ ထိုင်ချတဲ့ ရုပ်အမူအရာပေါ်မှာ ရှုသိတဲ့စိတ် အပြည့်အဝ ရောက်သွားအောင်လို့ အားစိုက်တဲ့ သဘောလေးကို "အာတာပ"လို့ ခေါ်တယ်၊ အပူတပြင်း ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ သဘောလေး-အာတာပရှိတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို "အာတာပီ"လို့ ခေါ်တယ်၊ ဆိုလိုတာကတော့- ထိုင်ချတဲ့ ရုပ်အမူအရာပေါ်မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် တစ်ခါတည်း မှတ်နိုင်အောင် အပူတပြင်း ကြောင့်ကြစိုက်ပါ-တဲ့၊ ဒီ စိတ်အင်အားလေး ပါပါစေ-တဲ့။

အဲဒီလို ကြောင့်ကြစိုက်ရသလို ထို့အတူ "သတိမာ"အရ အမြဲတမ်း စွဲမြဲတဲ့ သတိလေးလည်း ရှိပါစေ-တဲ့၊ ရိပ်ရိပ်ကလေး ထိုင်ချတာက စပြီးတော့ ဆုံးသွားတဲ့အထိ ထိုင်တဲ့ အမူအရာ ရုပ်ကို မလွတ်ရအောင် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်တဲ့ သတိလေးလည်း ပါပါစေ-တဲ့၊ အဲဒီ အားလေးလည်း ရှိပါစေ-တဲ့၊ အဲဒီလို စွဲမြဲစွာ ရှုနိုင်တော့ ရှုရာ ရှုရာ ခုနထိုင်ချတဲ့ ရုပ်အမူအရာပေါ်မှာ စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်သွားတဲ့ "သမထ"ခေါ်တဲ့ သမာဓိလေးလည်း ဖြစ်လာတာပဲ၊ ဒေသနာထဲမှာတော့ အဲဒါကို မပြဘူး၊ ဒါပေမယ့် အဖွင့်ကျမ်းဂန်များက အဲဒီ အင်အားစုလည်း အလိုလို ပါသွားတယ်-လို့ ဖွင့်ပါတယ်၊ အဲဒီလိုထိုင်တဲ့ အမူအရာ အဆက်ဆက်ပေါ်မှာ စူးစိုက်ကျသွားတော့ လေးခနဲ, လေးခနဲ, အိခနဲ, အိခနဲ ဆိုတဲ့ သဘောလေးတွေ သိလာတာပဲ၊ အဲဒါ "သမ္မဇာနော"အရ သမ္မဇည ပညာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

သမ္မဇာန အဓိပ္ပာယ် (၃) နည်း

အဲဒီလို သိရတာဟာ မှန်မှန်ကန်ကန် သိတာပဲ၊ ပြီးတော့ တစ်ထိုင်ပြီး တစ်ထိုင်, တစ်ထိုင်ပြီး တစ်ထိုင်, တစ်ရစ်ချင်း တစ်ရစ်ချင်း ကွဲကွဲပြားပြား သိတာပဲ၊ သိပုံချင်း မတူဘူး၊ "သိတယ်"လို့ သာမည ဆိုပေမယ့် ဒီထဲမှာ "သံ" ဆိုတဲ့ပုဒ်အရ "မှန်မှန်ကန်ကန်", "ပ"ဆိုတဲ့ ပုဒ်အရ "ကွဲကွဲပြားပြား", "ဇာန"ဆိုတဲ့ ပုဒ်အရ "သိတာ"လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ အထူးစိတ်အားစိုက်ပြီး မလွတ်တမ်း စွဲမြဲစွာရှုရင် အဲဒီ ထိုင်တဲ့ ရုပ်သဘောကို တစ်ပိုင်းတစ်စ သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ "တောက်လျှောက်ကြီး အပြည့်အဝ ကွဲကွဲပြားပြား သိသွားတာ"လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်၊ ပြီးတော့ ဒီလို သိသွားတာလည်း စာဖတ်ထားလို့ သိတာမဟုတ်ဘူး၊ ဆရာက ပြောလို့ သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ "သံ"ဆိုတဲ့ ပုဒ်အရ "ကိုယ်ပိုင်" သိတာတဲ့၊ ကိုယ်တိုင်သိတာကလည်း "ပ"ဆိုတဲ့ ပုဒ်အရ "ကွဲကွဲပြားပြားကြီး, ထူးထူးခြားခြားကြီး သိသွားတာ"တဲ့၊ မကွဲမပြား ရှုတ်ရှုတ်ထွေးထွေး မဟုတ်ဘူး- အဲဒီလို အဓိပ္ပာယ်လည်း ထွက်တယ်၊ ဒီတော့ အားလုံး ချုပ်လိုက်ရင် "သမ္မဇာန"အရ -

၁။ မှန်မှန်ကန်ကန် ကွဲပြား ထူးခြားစွာ သိမှု၊
၂။ ကွဲကွဲပြားပြား ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကွဲကွဲပြားပြား သိမှု၊
၃။ ကိုယ်တိုင် ကွဲကွဲပြားပြား ထူးထူးခြားခြား သိမှု

လို့ အဓိပ္ပာယ် (၃)မျိုး ထွက်လာပါတယ်။

ထင်ရှားရာကို ဦးစားပေးရှုရတယ်

အဲဒီ ဝီရိယ, သတိ, ပညာခေါ်တဲ့ စိတ်အင်အားစု (၃)မျိုး, သမာဓိပါဆိုရင်တော့ (၄)မျိုး ပါနေတာကို ပါဠိလို "အနုပဿနာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ပိုင်ရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ကို "အနုပဿီ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ထိုင်ချတဲ့ အမူအရာသဘောကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ရင် နာမ်နဲ့ ရုပ်တရား (၂)ပါး ပါနေ

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်၊ အဲဒီ နာမ်နဲ့ ရုပ်တရား နှစ်ပါး ပါပါလျက် ရှေးဦးစွာ ရုပ်ကို ဦးစားပေးပြီး မှတ်ရတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတာ စိစစ်စရာ လိုနေပါသေးတယ်၊ အဲဒါကို စိစစ်ပြပါမယ်၊ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားတာက-ယထာပါကဋ္ဌံ ဝိပဿနာဘိနိဝေသောတဲ့၊ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံအလိုက် ရှေးဦးစွာ ဝိပဿနာ ရှုရမယ်တဲ့၊ နာမ်နဲ့ ရုပ်တရား (၂)ပါးမှာ နာမ်က သိပ်မထင်ရှားတဲ့အတွက် ရုပ်ကို ဦးစားပေးပြီးတော့ "ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်"လို့ မှတ်ရပါတယ်၊ ရုတ်တရက် မြန်မြန်ကြီး ထိုင်မချရပါဘူး၊ နှေးနှေး ထိုင်ပေမယ့် စိတ်အားစိုက်မှု, စွဲမြဲစွာ ရှုမှုနဲ့ စူးစိုက်မှု မရှိရင်လည်း ဘယ်နည်းနဲ့မှ မသိနိုင်ပါဘူး၊ ဖြည်းဖြည်းလည်း လုပ်ရမယ်၊ စိတ်အားစိုက်မှု, စွဲမြဲစွာ ရှုမှု, စိတ်စူးစည်းမှုတို့ အမြဲတစေ ရှိဖို့လည်း လိုပါတယ်။

အဲဒီလို ဖြည်းဖြည်းသာသာလေး တစ်ရစ်ချင်း, တစ်ရစ်ချင်း လူမမာလို ထိုင်ချတာကို ရှုမှတ်လို့ အဲဒီ ထိုင်ရုပ်သဘောအပေါ်မှာ တောင့်ခနဲ, တင်းခနဲ, လေးခနဲ လေးကျသွားတဲ့ ရုပ်သဘောအမှန်တွေကို သိသိသွားတာပဲ၊ အဲဒီ တောင့်တင်းတာ, လေးကျသွားတာက ရုပ်တရား, သူ့ကို သိသိနေတာလေးတွေက နာမ်တရား၊ ရှုစရာနဲ့ ရှုတာ ကွဲလာတာပဲ၊ ရှုနေရင်းက ကွဲတာ၊ စဉ်းစားလို့ ကွဲတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီတောင့်တင်းလှုပ်ရှားလေးကျတဲ့ ရုပ်သဘောနဲ့ သူ့ကို သိတဲ့ နာမ်သဘော တကယ့်အရှိကို တိတိကျကျ သိလိုက်ရင် အဲဒီထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မပါဘူး၊ ယောကျ်ားမိန်းမ မပါဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ ရှိတယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားတယ်၊ အဲဒီအခါ "ဩော်... ရုပ်နဲ့နာမ် ဒီတရား(၂)ပါးသာ ရှိတယ်-လို့ ဗုဒ္ဓဟောထားတာဟာ မှန်ပါပေတယ်၊ ငါ-အခု တကယ်တွေ့ဖြစ်နေပြီ" ဆိုပြီး ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက်ချသွားတာ၊ အဲဒါ ဩကပွနသဒ္ဓါတရားပဲ၊ ဒါ တိုးတက်လာတာပဲ။

ဒီတော့ ဒီစကားအရ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို အားထုတ်ပြီး အသိဉာဏ် တိုးပွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဩကပွနသဒ္ဓါကို တိုးမြှင့်ပေးရမယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာ ဒီမှာ ရှင်းရှင်းကြီး အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လာပါပြီ၊ အဲဒီနည်းအတိုင်း ဆက်ပြီးတော့ နောက်နောင် အထိုင်တွေမှာလည်း "ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်" လို့ မှတ်ရတာပါပဲ၊ အဲဒီလို မှတ်ပါများရင် ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ထိုင်တော့မယ်အပြု ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့် ကလေးတွေ, အကြောင်းတရားလေးတွေ သိလာတယ်၊ ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်ကြောင့် ထိုင်ရုပ် အကျိုးတရားလေးတွေ အဆင့်ဆင့် သိလာတယ်၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးသိတဲ့ အသိဉာဏ်လေးတွေ တစ်ဆင့် တိုးပွားလာပြန်တယ်၊ ဒီအခါ ယုံမှားမှုတွေကင်း ယုံကြည်မှု တိုးလာတတ်တယ်၊ ဒါလည်း သြကပ္ပနသဒ္ဓါ တိုးလာကြောင်း နည်းမှန်ပါပဲ။

အတ္တဒိဋ္ဌအစွဲ

ဒီနေ့တော့ စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းပြပါဦးမယ်၊ မနေ့က ထိုင်ချဆဲခဏမှာ ထိုင်မှုကို စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်ရင် ထိုင်ချင်တဲ့ နာမ်တရားနဲ့ ထိုင်တဲ့ ရုပ်တရားကို ကွဲပြားပြီး သိလာတယ်-ဆိုတာ ဖြေရှင်းပြခဲ့ပါပြီ၊ ဒီလို နာမ်နဲ့ရုပ် ကွဲပြားပြီး တကယ့်အရှိသဘောကို တိတိကျကျ သိသွားတဲ့အတွက် ဒီနာမ်နဲ့ရုပ် အပြင် အခြားပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မရှိဘူး၊ အသက်ကောင် မရှိဘူး-ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ရှင်းသွားတော့ အတ္တဒိဋ္ဌ ကွာသွားပါတယ်၊ "နာမ်နဲ့ ရုပ်မျှ, ကွဲသိက, အတ္တဒိဋ္ဌကွာ"ဆိုတဲ့အတိုင်း အတ္တဒိဋ္ဌ ကွာသွားတယ်၊ ကင်းသွားပါတယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌလည်း ကွာသွားပါတယ်၊ "ကွာသွားတယ်"ဆိုတာက အချိန်ပြည့် အပြတ်ကွာသွားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အချိန်ပိုင်းလေး တဒင်္ဂပဟာန်အနေနဲ့ ကွာသွားတာပါ၊ အချိန်ပြည့် အပြတ်ကွာနိုင်တာကတော့ သောတာပတ္တိမဂ်နဲ့ကျမှပဲ ကွာသွားနိုင်ပါတယ်။

"အတ္တဒိဋ္ဌ ကွာတယ်"ဆိုတဲ့ စကားစုမှာ အတ္တအကြောင်းလေး

http://www.dhammadownload.com

ထည့်ပြီးပြောမှ ဘုန်းကြီးမှာ တာဝန်ကျေပါလိမ့်မယ်၊ ဒါ့ကြောင့် အတ္တ အကြောင်းလေး နည်းနည်း စကားစပ်လျဉ်းလို့ ပြောပါရစေဦး၊ ရှင်းပါရစေဦး၊ အဲဒီ "အတ္တ"ဆိုတာဟာ ၁။ ပရမအတ္တနဲ့ ၂။ ဇီဝအတ္တလို့ (၂)မျိုး ရှိပါတယ်၊ အဲဒီထဲက ဇီဝအတ္တကိုပဲ ဦးစွာ ပြောပါရစေဦး၊ ဒီအတ္တအစွဲဟာ အိန္ဒိယကနေပြီး ပေါ်ပေါက်ခဲ့တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်၊ ဗုဒ္ဓစာပေထဲမှာ သူတို့ အတ္တအစွဲအကြောင်း ရှင်းပြထားတာကတော့ သက်ရှိ သတ္တဝါတိုင်းမှာ အလိုအတိုင်း မြင်နိုင်, ကြားနိုင်, နံနိုင်, စားနိုင်, ထိနိုင်, သိနိုင်တဲ့ အသက်ကောင်လေး ရှိတယ်လို့ ယူဆထားကြတယ်၊ အဲဒီ အသက်ကောင်လေးဟာ သူ့ရဲ့တည်ရာ သတ္တဝါက ကြီးရင် ကြီးတဲ့အလျောက် အတ္တက ကြီးတယ်၊ သတ္တဝါလေးက ငယ်ရင် အတ္တလေးဟာ ငယ်တယ်၊ သတ္တဝါပျက်စီးသွားပေမယ့် ဒီအတ္တလေးက မပျက်စီးဘဲ အမြဲတမ်း တည်နေတယ်-လို့ သူတို့ ယူဆကြပါတယ်၊ အဲဒီလို ယူဆခံရတဲ့ အတ္တကို "ဇီဝအတ္တ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ အသက်ကောင်လေးရှိတယ်လို့ ယူဆရင် အသက်ကောင်လေးနဲ့စပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါဆိုတဲ့ အစွဲလည်းပဲ အလိုလို ပါလာတော့တာပဲ၊ ယောကျ်ား-မိန်းမ အစွဲလည်းပဲ အလိုလို ပါလာတော့တာပဲ၊ တကယ်လို့ ထိုင်ချဆဲခဏမှာ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်နဲ့ ထိုင်ရုပ်အဆင့်ဆင့်ကို စိတ်အားစိုက် ခွိုင်သားကိုက်ပြီး မမှတ်ရင် နာမ်နဲ့ရုပ်ဆိုတဲ့ အရှိသဘောကို မသိနိုင်ပါဘူး၊ မသိရင် အဲဒီ အသက်ကောင်လေးကပဲ လုပ်နေတယ်၊ အသက်ကောင်နဲ့ စပ်တဲ့ သတ္တဝါက လုပ်နေတယ်-ဆိုတဲ့ အစွဲဟာဝင်သွားပါတယ်၊ အဲဒါကို "အတ္တဒိဋ္ဌအစွဲ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စေခိုင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မရှိ

ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ထိုင်ရုပ်အဆင့်ဆင့်ဟာ ထိုင်ဆဲခဏမှာ တကယ်ရှိ, အဟုတ်ရှိနေတဲ့ နာမ်တရားအစုနဲ့ ရုပ်တရားအစုတို့ပါပဲ၊ အဲဒါကို ပါဠိလို "သက္ကာယ"လို့ ခေါ်တယ်၊ "သ မျက်မှောက်တွေ့ အနေ

http://www.dhammadownload.com

အားဖြင့် အထင်အရှားရှိကဲ့၊ ကာယ နာမ်အစု, ရုပ်အစု"တဲ့၊ အဲဒီ ထိုင်ချဆဲ ခဏမှာ အဲဒီ (၂)မျိုးပဲ ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ (၂)မျိုးကို သူတို့ ဖြစ်ဆဲမှာ "ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်"လို့ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး မမှတ်ရင် အဲဒီအပေါ်မှာ "ငါကောင်လေးက ထိုင်တယ်, အသက်ကောင်လေးက ထိုင်တယ်"ဆိုတဲ့ အစွဲလေး ရောက်သွားပြီ၊ အဲဒါ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပဲ၊ "ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်"လို့ မှတ်တော့ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့် တကယ့်အရှိသဘောကို သိသွားပြီ၊ ထိုင်ရုပ်အဆင့်ဆင့် တကယ့်အရှိသဘောကို သိသွားပြီ၊ သိသွားရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိလည်းပဲ ကင်းသွားတယ်-လို့ ဆိုပါတယ်၊ အတ္တဒိဋ္ဌိနဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဟာ အတူတူပါပဲ။

အဲဒီ နာမ်နဲ့ ရုပ်တရားကို "ဓမ္မ"ဆိုတဲ့ စကားလေးတစ်လုံးနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက သုံးထားပါတယ်၊ "ဓမ္မာနိဿတ္တာနိဇီဝသဘာဝါ"လို့ ဆိုထားတယ်၊ "ဓမ္မ"ဆိုတာ သဘာဝပါပဲ၊ "သဘာဝ"ဆိုတာ နာမ်က သိတတ်တဲ့သဘော၊ ရုပ်က မသိတတ်တဲ့သဘော၊ အဲဒီ သဘောလေးတွေပဲ ရှိတယ်၊ နိဿတ္တာ-သတ္တဝါ မဟုတ်၊ နိဇီဝ=အသက်ကောင် မဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုဆိုရင် ဘာမှ မဟုတ်ဘူးလား-ဆိုတော့ "သဘာဝါ=သဘာဝတော့ ဟုတ်တယ်"-တဲ့၊ အဲဒီ အဟုတ်သဘောလေးတွေ ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီး ရှုလို့ သိသိသွားရင် အသက်ကောင် မဟုတ်ဘူး, သတ္တဝါကောင် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ရှင်းသွားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သူတို့မှာ အကြောင်းလေးတွေ ရှိနေတယ်၊ အဲဒီ အကြောင်းလေးတွေကို မသိရင် ယုံမှားသံသယ အမျိုးမျိုးတွေနဲ့ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်လေသလား-ဆိုတဲ့ အစွဲ, တစ်ယောက်ယောက်က ဖန်ဆင်းထားတာ-ဆိုတဲ့ အစွဲတစ်ခုခု ဝင်ဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်၊ ဒီတော့ အသိဉာဏ်တစ်ခု တိုးဖို့ လိုနေပါသေးတယ်၊ မတ်မတ်ကနေပြီးတော့ ထိုင်ချတော့မယ်အပြု ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်တွေဟာ အကြောင်းတရားပဲ၊ ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်ကြောင့် ထိုင်ရုပ် အဆင့်ဆင့်လေးတွေဟာ အကျိုးတရားပဲ၊ အကြောင်းတရားကြောင့် လက်ငင်းအကျိုးဖြစ်ပုံ

http://www.dhammadownload.com

လေးတွေ ရှင်းသွားတော့ တစ်ယောက်ယောက်က ဒီလိုထိုင်-လို့ စေခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ရှင်းသွားတယ်၊ စေခိုင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မရှိဘူး-ဆိုတာလည်း ရှင်းသွားတယ်၊ ထိုင်ချမှုဟာ အကြောင်းရှိတယ်-ဆိုတာလည်း နားလည်သွားတယ်။

လျှပ်စစ်အားဝင်တဲ့ မော်တာလို

ဒီမှာ လောကီဥပမာတစ်ခုနဲ့ ရှင်းပြရရင်- စက်ရုံတွေမှာ မော်တာဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ မော်တာဟာ သံတွေ, ကြေးတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ လုပ်ထားတဲ့ သံတုံး သံခဲကြီးပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် ဒီမော်တာဟာ သူ့ချည်းသက်သက်ဆိုရင် မလည်ပါဘူး၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ အခါ တစ်ခါတည်း ချာလပတ်လည်ပြီး ဒီမော်တာနဲ့ စပ်သမျှ စက်ရုံတစ်ခုလုံးမှာ ရှိတဲ့ဟာတွေ အကုန်လုံး လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်ကုန်တော့တာပဲ၊ ဒီတော့ ဒီမော်တာဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား မဝင်ခင်ကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ ရှိသေးတယ်၊ လှုပ်ရှားမှု မရှိသေးဘူး၊ သူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဟာတွေလည်း မရွေ့လျား, မလှုပ်ရှားသေးပါဘူး၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ဝင်သွားတဲ့အခါကျမှ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားကြီး ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီလို လှုပ်ရှားတာဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကြောင့်ပဲဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။

ထို့အတူပဲ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်ဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားနဲ့ တူပြီးတော့ ထိုင်ရုပ်အဆင့်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်သွားတာဟာ အကျိုးရုပ် တရားတွေပဲဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီ ထိုင်ရုပ်အဆက်ဆက် အကျိုးတရားရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ နာမ်အဆက်ဆက် တရားမှာလည်း သူ့ဆိုင်ရာအကြောင်းလေးတွေ ရှိနေပါသေးတယ်၊ အဲဒီအကြောင်းလေးတွေကတော့ အခြိန်ကျလို့ ထိုင်ရမယ်-ဆိုတဲ့ အသိစိတ်, သို့မဟုတ် မတ်မတ်ရပ်နေတာ ညောင်းလို့ လမ်းလျှောက်နေရတာ ညောင်းလို့ စသည်တွေပါပဲ၊ ဒါက သိသာရုံမျှ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီး ပြတာပါ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းတို့, အဘိဓမ္မာ ပဋ္ဌာန်းနည်းတို့နဲ့ ဆက်စပ်

http://www.dhammadownload.com

ပြမယ်-ဆိုရင် အများကြီး ကျယ်ပြန့်ဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်၊ အခုတော့ အဲဒီလို နည်းတွေနဲ့ ဆက်စပ်မပြဘဲ သိသာရုံပဲ ဖော်ပြပါမယ်။

ထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်ချတော့မယ်အပြု ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတော့ သူ့ကို မှတ်သိတဲ့ စိတ်ကလေးကလည်း ဖြစ်ရသေးတယ်၊ ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက အကြောင်းအာရုံတရားဖြစ်ပြီးတော့ အဲဒါကို မှတ်သိတဲ့ စိတ်ကလေးက အကျိုးအာရမဏိက တရား ဖြစ်ရပြန်တယ်၊ "ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်"လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ထိုင်ရုပ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်လို့ အဲဒါကို ရှုသိတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်တယ်၊ ထိုင်ရုပ် အဆင့်ဆင့် မဖြစ်ဘူး ဆိုရင် သိစိတ်အဆင့်ဆင့်လည်း မဖြစ်ပါဘူး၊ ဒီတော့ ထိုင်ရုပ်အဆင့်ဆင့် အကြောင်းအာရုံ တရားရှိလို့ အကျိုးဖြစ်တဲ့ ထိုင်သိစိတ် အဆင့်ဆင့် အာရမဏိက တရားတွေလည်း ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ သိပ်ရှင်းပါတယ်။

ကြောင်းကျိုးသိလိုက်တာနဲ့ ကင်းစင်သွားသော အစွဲများ

ထိုင်မှုနဲ့စပ်ပြီးတော့ ကြောင်းကျိုးဆက် ဖြစ်နေပုံကိုပဲ ဆက်ကြည့်ပါ၊ သူတို့ဖြစ်ဆဲ လိုက်ပြီးရှလို့ နာမ်နဲ့ရုပ်, အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်နေပုံလေးတွေ သိသွားတဲ့ဉာဏ်ကို 'ယထာဘူတာနုပဿနာဉာဏ်'လို့ ခေါ်တယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်'လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြီး သိတဲ့ဉာဏ်ပါပဲ၊ တကယ်လို့ ကိုယ်ထဲစိုက်ပြီးတော့ ပေါ်ရာလေးတွေ ပေါ်ဆဲ မရှုရင် ဒီဉာဏ်ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်ပါဘူး၊ မဖြစ်ရင် တကယ်ရှိ, အဟုတ်ရှိနေတဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်တရားပေါ်မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး တွေဝေရှုပ်ထွေးပြီး သင့်တော်တဲ့ အကြောင်းကို မသိရတော့ တန်ခိုးရှင် တစ်ဦးဦးက ဖန်ဆင်းသလား-ဆိုတဲ့ အစွဲကြီး ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီအစွဲကိုတော့ 'သမ္မောဟာဘိနိဝေသ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဆိုလိုတာကတော့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပုံ မသိတော့ ဘဝပေါင်းများစွာ စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အစွဲနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က ဖန်ဆင်းတယ်... ဆိုတဲ့ အစွဲ, ချွတ်

http://www.dhammadownload.com

မရအောင် နုတ်မရအောင် စူးဝင်နေတဲ့ အစွဲကြီးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အခု ကြောင်းကျိုးသိလိုက်တာနဲ့ပဲ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တယ်လို့ စွဲတဲ့ အဟေတုကဒိဋ္ဌိလည်း ပြုတ်သွားပြီ၊ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးလေးတွေ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေပုံလေးတွေကို ရှင်းလင်းစွာ သိလာတော့ သင့်တော်တဲ့ အကြောင်းကို မသိရင် အကြောင်းမဟုတ်တာကို အကြောင်းလုပ်ယူတဲ့ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိကြီးလည်း ပြုတ်သွားပြီ၊ တကယ်လို့ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးကို မသိရင် ဖန်ဆင်းရှင်ကို ထည့်ယူလိုက်တယ်၊ ဖန်ဆင်းရှင်ကို ယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက အဲဒီဖန်ဆင်းရှင်ကို 'ပရမအတ္တကြီး'လို့ ယူဆကြတယ်၊ အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ အတ္တကြီးပေါ့လေ၊ အဲဒီအတ္တကြီးဟာ ကမ္ဘာကြီးကိုလည်းပဲ ဖန်ဆင်းတယ်၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုလည်း အစိုးရတယ်၊ တစ်ခုတည်းသာ ရှိတယ်၊ သူ့အလိုအတိုင်း လောကကြီးက လိုက်ရတယ်လို့ ယုံကြည်လက်ခံထားတဲ့ အတ္တကြီးကို 'ပရမအတ္တ'လို့ ခေါ်တယ်။

အတင်းယုံခိုင်းတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး

သင့်တော်တဲ့ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပေါ်ပုံကို သိလိုက်တာနဲ့ အဲဒီဉာဏ်လေးက ပရမအတ္တအစွဲကြီးကို အချိန်ပိုင်း ဖြုတ်ပစ်လိုက်တယ်၊ အချိန်ပြည့် လုံးဝ ပြတ်ဖို့ကတော့ သောတာပတ္တိမဂ်နဲ့သာ ပြတ်နိုင်ပါတယ်၊ အခု သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လက်တွေ့အားထုတ်လို့ "ကြောင်းကျိုး(၂)ပါးသာ ရှိတယ်-ဆိုတာ, ကြောင်းကျိုးအဆက်ပဲ-ဆိုတာ, ဟိုတုန်းက အကြားလောက်ပဲ၊ အထင်လောက်ပဲ၊ အခုတော့ ငါ ကိုယ်တွေ့ အမြင် ဖြစ်လာပြီး တကယ်မှန်ပါလား"လို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တစ်ခါတည်း အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက်ကျသွားတယ်၊ ရုပ်နာမ်ကွဲစဉ်က အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ သဒ္ဓါတရားအပေါ်မှာ ကြောင်းကျိုးတကယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလို့ သြကပ္ပန သဒ္ဓါတရား တိုးတက်လာပါတယ်၊ ဒီတော့ ကောက်ချက်ချလိုက်ရင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်မှ ဒီအသိမှန်မျိုး ရနိုင်တယ်၊ ဒီအသိမှန်မျိုးရမှ ဒီလို ဒီယူဆချက်, အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ချက်

http://www.dhammadownload.com

သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်-ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ လက်တွေ့အားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်၊ ဘုန်းကြီးက ရှင်းပြနေဖို့တောင် မလိုပါဘူး။

ယခု ထိုင်ဆဲခဏမှာ ရှုလို့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်အနေနဲ့ ရှင်းရင် ဟိုတုန်းကလည်းပဲ ထိုင်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြောင်းကျိုးဆက်တရားတွေ ဖြစ်ခဲ့ပြီ၊ နောင်လည်းပဲ မတ်တပ်ရပ်ရာကနေပြီး ထိုင်ချတဲ့အခါ ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးတွေ ရှိနေဦးမယ်-လို့ ချဲ့ထွင်နားလည်ကာ ကာလသုံးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သံသယတွေလည်း ရှင်းသွားတတ်တယ်၊ "မိမိသန္တာန်မှာ ရှင်းသလို သူတစ်ပါးရဲ့ သန္တာန်မှာလည်း ဒီလိုအကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်နေတာပဲ"လို့ ချဲ့ထွင်ပြီး တော့လည်း ဉာဏ်တွေ ပွားတတ်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီများ ဒီလိုကြောင်းကျိုးဆက်တွေ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိအောင်လို့ ကိုယ်ထဲစိုက်ပြီး လက်ငင်းပေါ်တဲ့ အာရုံနဲ့ကိုက်အောင် ရှုမှတ်ပြီး ကိုယ်တိုင် အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပွားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ကိုယ်တိုင် အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာရင် ဘယ်သူကမှ မယုံပါနဲ့လို့ တားမြစ်လို့ မရဘူး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကို လက်ခံလာတာပါပဲ၊ အတင်းယုံခိုင်းတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ယုံကြည်လာတာပဲ၊ အဲဒီလို ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရား ရှိလာတာကို "သဒ္ဓါသမ္မန္နော=သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံလာတယ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အခြားအခြား ကိုယ်အမူအရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံတွေလည်းပဲ ဟောစရာတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်၊ ပြီးတော့ နာမ်အကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုး ဖြစ်ပုံ, ရုပ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးဖြစ်ပုံ နာမ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးဖြစ်ပုံ, ရုပ်အကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးဖြစ်ပုံ ဟောစရာတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်၊ ဒီနေ့ ဒါလောက်ပဲ တော်ကြပါစို့။

ယနေ့ ယခု ထိုင်မှုနဲ့စပ်ပြီး ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ ထိုက်တန်သမျှ ရှင်းပြတဲ့ ဓမ္မဒေသနာတော်ကို ရှိသေစွာ နာခံမှတ်သားရတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသဝန ကုသိုလ်ကံ စေတနာ၏ အစွမ်းအာနုဘော်ကြောင့် အားလုံးသော ပရိသတ်အပေါင်းတို့ဟာ ကိုယ်ထဲစိုက်ပြီး လက်ငင်းပေါ်တဲ့ အာရုံနဲ့ ကိုက်အောင် မှတ်နိုင်ကြလို့ ကြောင်းကျိုးဆက်တရားတွေကို အဆင့်ဆင့် သိမြင်ကြပြီး နောက်ဆုံး ရုပ်နာမ်တရား ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့အထိ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ-လို့ ဆုတောင်းရင်းနဲ့ ဒီတရား ဒီမှာ အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

ဦးဆောင်စိတ်ပါ မိအောင်မှတ်

အခိုန်(၁၀)မိနစ် နောက်ကျသွားပါတယ်၊ အခိုန်(၁၀)မိနစ် နောက်ကျသွားရတဲ့အတွက် ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးက ပန်ကြားပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးကတော့ အခိုန်တိကျတာ ကြိုက်ပါတယ်၊ ဟိုမှာလည်းပဲ အခိုန်တိတိကျကျ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်ရည်တွေထဲမှာ "သဒ္ဓါသမ္မန္နသဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်"ဆိုတဲ့ စကားအရ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်လုပ်မှ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်တွေ ဖြစ်လာပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ သဒ္ဓါတရားလေးတွေ ဒိဂရီတက်သလို တက်လာပုံလေးတွေ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးရက်လောက်က စတင်ပြီး ဟောခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒါ မပြီးပြတ်သေးပါဘူး၊ ဒီနေ့ဆက်လက်ပြီး ပြောဖို့ပါပဲ၊ လွန်ခဲ့တဲ့ နေ့တွေက ထိုင်မှုနဲ့စပ်ပြီးတော့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကွဲပုံ, အကြောင်း-အကျိုးဆက်ပုံ နမူနာလေးလောက်ထုတ်ပြီး ပြခဲ့ပါတယ်၊ နာမ်ရုပ်တရားတွေဟာ အချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်ပြီး ဖြစ်ကြတယ်-ဆိုတော့ ဒီထဲမှာ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံ အုပ်စုခွဲလိုက်ရင် (၄)မျိုး ထွက်လာပါတယ်၊ အဲဒီ (၄)မျိုးကတော့ နာမ်အကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးဖြစ်ပုံ တစ်မျိုး, ရုပ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးဖြစ်ပုံ တစ်မျိုး, နာမ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးဖြစ်ပုံ တစ်မျိုးနဲ့ ရုပ်အကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးဖြစ်ပုံ တစ်မျိုးတို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီနေ့ အဲဒီ(၄)မျိုးကို ခွဲပြောပြပါမယ်။

ထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်ကြောင့် ထိုင်ရုပ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်သလို ထို့အတူ ထိုင်ရာကနေပြီး ထ, တော့မယ်အပြု ထ,

http://www.dhammadownload.com

ချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ထ, ရုပ်အဆင့်ဆင့်ဆိုတဲ့ နာမ်ရုပ်တွေ ဖြစ်ပုံ, ထ,ချင်တဲ့ နာမ်တရားအကြောင်းကြောင့် ထ, ရုပ်အကျိုးတရား အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပုံ, ပြီးတော့ လှည့်တော့မယ်အပြု လှည့်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်နဲ့ လှည့်ရုပ်အဆင့်ဆင့် နာမ်နဲ့ရုပ်, အကြောင်းနဲ့အကျိုးဖြစ်ပုံ, ပြီးတော့ အကြောင်းရှိလို့ လက် ခြေ ကွေးတဲ့ ဆန့်တဲ့ အခါမျိုး, ရုပ်တဲ့အခါမျိုးမှာ, အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် မျက်တောင်ခတ်တဲ့အခါ, မျက်လုံးပိတ်တဲ့အခါ, ဖွင့်တဲ့အခါမှာ စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ရုပ်အဆင့်ဆင့် နာမ်နဲ့ရုပ်, အကြောင်းနဲ့ အကျိုး ဖြစ်ပုံတွေဟာ အလွန်ပဲ ကျယ်ပြန့်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဘုန်းကြီးတို့ အခု ယောဂီတွေဟာ လောကီအတတ်ပညာရှင်တွေ, ဆင်ခြင်တုံ, မြော်မြင်တုံ ရှိသူတွေဖြစ်တာမို့ နည်းနည်းလေးလောက် နမူနာပြလိုက်ရင် အကျယ်ကြီး ဖြန့်ပြီးတော့ သိဖွယ်ရာတွေကို သိနိုင်ပါတယ်၊ အထူးအားဖြင့် တရားအလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးပြောတာကမှ နည်းဦးမယ်၊ ကိုယ်တွေ့အများကြီးဖြစ်လာဖို့ သေချာပါတယ်၊ အဲဒီလိုအကြောင်းနာမ်တရားကြောင့် အကျိုးရုပ်တရား ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်ပုံ ကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ်ကြီးကို သိဖို့ဆိုတာ စဉ်းစားလို့ မရနိုင်ပါဘူး၊ စဉ်းစားနေရင် လက်ငင်းဖြစ်တဲ့ဟာလေးတွေ ကျော်သွားတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ မသိပါဘူး၊ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ရပါတယ်၊ ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြောင်းတော့မယ်အပြု ရှေးဦးစွာ ဦးဆောင်စိတ်ကလေးတွေကစပြီး မိမိရရ မှတ်ဖို့, ဖြည်းဖြည်းသာသာ လုပ်ပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

အစာကိုညက်အောင်ဝါးမှ အရသာပေါ်တယ်

ငြိုးခနဲ ဗျင်းခနဲ မြန်မြန်ကြီး ကွေးလိုက်, ဆန့်လိုက်, ထိုင်လိုက်, ထလိုက်, စောင်းလိုက်, ငဲ့လိုက်ရင် သတိတွေလည်း လွတ်သွားပါမယ်၊ စိတ်ကူးတွေလည်း ဝင်လာပါမယ်၊ စိတ်ကူးနဲ့ ပြောတာကတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မဟုတ်သေးဘူး-ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် နားလည်ဖို့ပါပဲ၊

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုတိုင်း လူမမာလို ဖြည်းဖြည်းသာသာ လုပ်ပြီးတော့ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သွားတဲ့ အမူအရာတိုင်းအပေါ်မှာ စိတ်ရဲ့ အင်အားစုတွေ အပြည့်ထည့်ပြီး မှတ်ရပါတယ်၊ အဲဒီ အင်စားစုဆိုတာ ရှုကွက်ပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ရောက်သွားအောင် စိတ်အားစိုက်မှု, တည့်တည့်ကြီးကျသွားအောင် ခိုန်သားကိုက်ပေးမှုတို့ပါပဲ၊ အဲဒီနှစ်ချက် ညီညွတ်ရင် အမူအရာတိုင်းကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်တဲ့ သတိဖြစ်လာပြီးတော့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမိတော့တာပဲ၊ ရှုမိရာ အာရုံပေါ်မှာ စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ခနဲ ကျကျသွားတော့တာပဲ၊ စိတ်ကလေးဟာ မရွေ့တော့ဘူး၊ တေတာ, ပွေတာ, လေတာ, လော်လီတာ မရှိတော့ဘူး၊ စိတ်ရဲ့ စုစည်းမှုတွေအပြည့် ရနေမှာပါ။ အဲဒီလို စိတ်အားအပြည့်နဲ့ မှတ်ရပါတယ်၊ ညက်ညက်ညောညော မှတ်ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပိုပြီးထင်ရှားအောင် အပေါ်လွင်ဆုံး ဥပမာလေးထည့်ပြီး ပြောပါရစေ၊ အဲဒီ ဥပမာလေးကတော့ တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ စားသောက်တဲ့အခါမှာ ပါးစပ်ထဲ ရောက်သွားတဲ့ ထမင်းတစ်လုတ် မဝါးဘဲနဲ့ မြန်မြန်ကြီး မျိုချလိုက်ရင် ဗိုက်ထဲသာ ကျသွားတယ်၊ ဘာအရသာမှ မသိပါဘူး၊ တစ်ချက်နှစ်ချက်လောက် ဝါးရင်, နည်းနည်းသတိထား ဝါးရင် အရသာ နည်းနည်းလေး သိမယ်, အရသာမျိုးစုံ မသိနိုင်ဘူး၊ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ညက်ညက်ဝါးမှ အရသာမျိုးစုံ သိလာတယ်၊ ချဉ်တာလည်း သိသွားနိုင်တယ်၊ ချိုတာလည်း သိသွားနိုင်တယ်၊ အရသာလည်း ပေါ်ထွက်ပြီး အစာလည်း ကြေညက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါလိုပါပဲ၊ အမူအရာတိုင်းမှာ နာမ်နဲ့ရုပ် သဘောတရားလေးတွေဟာ အရသာသဖွယ် ရှိနေပါတယ်၊ ပြီးဗျင်းနဲ့ မြန်မြန်ကြီးလုပ်ရင် အဲဒီ အရသာနဲ့တူတဲ့ သဘာဝတရားလေးတွေကို မသိပါဘူး၊ နည်းနည်းသတိထားရင် နည်းနည်း အကြမ်းစားလောက်ပဲ သိမယ်၊ ကြေကြေညက်ညက် စိတ်အား အပြည့်ထည့်ပြီး ရှုရင် အပြည့်အဝကို သိလာမယ်၊ ကျေနပ်ဖွယ် ကောင်းလောက်အောင်ကို သိလာမယ်၊ ဒီတော့ အစာစားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါ ညက်ညက်ဝါးရင် အရသာထွက်ပြီး အစာကြေညက်သလို ညက်ညက်မှတ်ရင် တရားအရသာတွေလည်း မျိုးစုံသိပြီး တရားကြေညက်မယ်၊ မဝါးဘဲနဲ့ မျိုချလို့, နည်းနည်းဝါးလို့ ဗိုက်ထဲရောက်သွားတဲ့ အစာဟာ မကြေရင် တယ်ပြီး အနေရခက်တယ်၊ ကသိကအောင့်တယ်ဖြစ်တယ်၊ အစာအိမ်တွေလည်း အချဉ်ပေါက်တယ်၊ ရောဂါလည်း ရနိုင်တယ်၊ အဲဒိလို အစာမကြေလို့ အစာချေနိုင်တဲ့ဆေးတွေ စားရင် ရတယ်၊ အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်သွားရင်လည်း ကုစားလို့ရတယ်၊ တရားကို ကြေကြေညက်ညက် မမှတ်ရင် တရားအရသာ မထွက်ဘူး၊ တရားအစာ မကြေညက်ရင် ဆေးကုလို့ သိပ်ပြီး မလွယ်ဘူး၊ အဲဒါတွေ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် ကြိုပြီး နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

အတိုက်ဓာတ်, အခံဓာတ်, အပွင့်ဓာတ်

အခု ပရိသတ်ထဲမှာ အဲဒီလို ဝိပဿနာအစာ မကြေမယ့် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်မှ ပါမယ်လို့ မထင်ပါဘူး၊ မပါဖို့လည်း ဘုန်းကြီးက တိုက်တွန်းပါတယ်၊ ဒါကတော့ ကြားညှပ် အနေနဲ့ သတိပေးရတဲ့ သဘောပါပဲ၊ ဘုန်းကြီး ဆက်ပြီး ဟောပါ့မယ်၊ နာမ်အကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးဖြစ်ပုံ ပြီးသွားပြီလို့ ဆိုကြပါစို့၊ ရုပ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးဖြစ်ပုံလေးတွေ ဆက်ပြီး ပြောပါမယ်၊ ရုပ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးဖြစ်ပုံလေးတွေ မပြောခင် ရှေးဦးစွာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် နားလည်ထားဖို့ကတော့ သုံးပိုင်းပါပဲ၊ အဲဒီသုံးပိုင်းကား။ ၁။ အခံဓာတ်၊ ၂။ အတိုက်ဓာတ်၊ ၃။ အပွင့်ဓာတ်ပါပဲ။

ဆိုကြပါစို့. . . မြင်ဆဲခဏမှာ အခံဓာတ်, အတိုက်ဓာတ်, အပွင့်ဓာတ်တို့ ပါနေပါတယ်၊ အခံဓာတ်ဆိုတာက မျက်စိအကြည်ဓာတ်ပါပဲ၊ အတိုက်ဓာတ်ဆိုတာက မြင်ရတဲ့ အဆင်းပါပဲ၊ အပွင့်ဓာတ်ဆိုတာက မြင်သိသွားတဲ့ သဘောလေးပါပဲ၊ အဲဒီ(၃)မျိုးထဲက အခံဓာတ်နဲ့ အတိုက်ဓာတ်တို့ဟာ ရုပ်တွေဖြစ်တယ်၊ အပွင့်ဓာတ်ဟာ နာမ်တွေဖြစ်တယ်၊ ဒီမှာ

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်နဲ့နာမ်(၂)မျိုး ကွဲသွားပါတယ်၊ အခံဓာတ်နဲ့ အတိုက်ဓာတ်ဟာ ရုပ်အကြောင်းတရားဖြစ်ပြီး အပွင့်ဓာတ်ဟာ နာမ်အကျိုးတရား ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ အပွင့်ဓာတ် မြင်သိမှု နာမ်အကျိုးတရားဟာ မျက်စိ မရှိရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ မျက်စိရှိလို့ မြင်သိစိတ် ဖြစ်ရတာပါ၊ မျက်စိ, ရှိပေမယ့် မြင်စရာအဆင်းက အခံဓာတ်ဖြစ်တဲ့ မျက်စိအကြည်ဓာတ်မှာ လာပြီးတော့ တိုက်ခတ်မပေါ်ရင်လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အတိုက်ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ မြင်ရတဲ့ အဆင်းက အခံဓာတ်ဖြစ်တဲ့ မျက်စိအကြည်ဓာတ်မှာ ဓာတ်သဘောအနေနဲ့ လာပြီး တိုက်ခတ်ပေါ်ရင် မြင်သိတဲ့စိတ်ဟာ အလင်းရောင်အကူအညီ ယူပြီး မြင်သွားတော့တာပါပဲ၊ ဒီတော့ မြင်သိမှုဆိုတဲ့ အကျိုးတရား ဖြစ်ရေးမှာ အခံဓာတ်နဲ့ အတိုက်ဓာတ်တွေက အကြောင်းတရားတွေပဲ၊ အဲဒီအကြောင်းတရားတွေကြောင့် အလင်းအရောင်အကူအညီ ရရှိပြီး မြင်သိသွားတာက အကျိုးတရားပဲ၊ ထို့အတူပဲ ကြားသိတဲ့အခါမျိုးမှာလည်း အခံဓာတ်, အတိုက်ဓာတ်, အပွင့်ဓာတ်(၃)မျိုး ရှိပါတယ်၊ နားအကြည်ဓာတ်က အခံဓာတ်၊ ကြားရတဲ့ အသံလှိုင်းက အတိုက်ဓာတ်၊ ကြားသိသွားတာလေးက အပွင့်ဓာတ်ပါ၊ ကြားသိမှုက နားမရှိဘဲ မကြားရပါဘူး၊ နားရှိလို့ ကြားရတာ၊ ကြားစရာအသံ မရှိဘဲနဲ့လည်း မကြားနိုင်ပါဘူး၊ ကြားစရာအသံ ရှိနေလို့ ကြားရတာပါ။

ဒီတော့ နားနဲ့ ကြားရတဲ့ အသံဟာ ကြားသိမှုအကျိုးတရားရဲ့ အကြောင်းတွေပဲ၊ ဒီမှာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်သွယ်နေပါတယ်၊ ရုပ်က အကြောင်းဖြစ်ပြီး နာမ်က အကျိုးတရား-ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်၊ မြင်ဆဲ, ကြားဆဲမှာ ထင်ရှားတဲ့ အခံဓာတ်, အတိုက်ဓာတ်, အပွင့်ဓာတ်-ရုပ်နဲ့နာမ် တရားတွေ ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်ဖြစ်ပုံတွေ သိချင်ရင် မြင်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ မှတ်ရတယ်၊ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ မှတ်ရတယ်၊ အဲဒီလို မှတ်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာလည်း စောစောက ပြောတဲ့အတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ စိတ်အားစိုက်, ခိုင်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုရမှတ်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မမှတ်ရင် ရနိုင်တဲ့အပြစ်နဲ့ မှတ်ရင် ရနိုင်တဲ့အကျိုး

မြင်ဆဲ, ကြားဆဲမှာ မမှတ်ရင် ဘယ်လိုအပြစ်တွေ ရရှိပြီး မှတ်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးတွေ ရနိုင်သလဲဆိုတာ နည်းနည်းတော့ ဘုန်းကြီးက ဖြေရှင်းပြပါ့မယ်၊ မမှတ်ရင် သတိမထားတော့ အလကား စိတ်တွေ လေပြီး အဖိုးတန်တဲ့ အချိန်တွေ ဖြုန်းတီးပစ်ရာ ရောက်ပါတယ်၊ မြင်ဆဲ ခဏမှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုး ဆက်ပုံတွေ သိရအောင် စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုတော့ သတိကလေးတွေ ဖြစ်တယ်၊ သတိကလေးတွေဖြစ်ရင် စိတ်က မလေတော့ဘူး၊ ရရှိနေတဲ့ အချိန်ကိုလည်း အကျိုးရှိစွာ အသုံးချရာ ရောက်တယ်၊ မြင်ဆဲခဏမှာ ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက် တရားတွေထဲမှာ စိတ်ရဲ့ စုစည်းမှုလေးတွေ ရလာတယ်၊ အဲဒီအခါ စိတ်ဟာ တေတာ, ပွေတာ, လေတာ, လော်လီတာ မရှိဘူး၊ ငြိမ်နေတယ်၊ အဲဒီ အကျိုးလေးတွေ ရလာတယ်၊ စူးစိုက် မမှတ်တော့ ရှုကွက်ဖြစ်တဲ့, မြင်ဆဲ ခဏမှာ ထင်ရှားတဲ့ အခံဓာတ်, အတိုက်ဓာတ်, အပွင့်ဓာတ်၊ ကြားဆဲခဏမှာ ထင်ရှားတဲ့ အခံဓာတ်, အတိုက်ဓာတ်, အပွင့်ဓာတ်တွေကို အမှန်အတိုင်း မသိဘူး၊ မသိတဲ့အပြင် မြင်ရတဲ့ အဆင်းဟာ ယောက်ျားပဲ၊ မြင်ရတာက ယောက်ျားပဲ, မိန်းမပဲ-ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ ဝင်သွားနိုင်တယ်။

အဲဒီ မြင်ရတဲ့ အဆင်းကို အပေါင်းလိုက် သာယာဖွယ် အနေနဲ့ စဉ်းစားရင် လောဘဖြစ်သွားပါပြီ၊ စိတ်က ဒီတွင်မရပ်သေးပါဘူး၊ အဲဒီ မြင်ကွင်းအာရုံရဲ့ သွားဟန်, လာဟန်, ပြုံးဟန်, ရယ်ဟန်, စကားပြောဟန် စတဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာတွေ လျှောက်ပြီး လေ့လာရင် ကိလေသာတွေ ပိုပြီးတော့ ပီပီသသ ဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ အဲဒီမြင်ကွင်းမှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ, နဖူးတို့, နှာတံတို့, မေးတို့, ပါးတို့ စတာတွေကို လေ့လာရင် လေ့လာသလောက်, သာယာဖွယ်အနေနဲ့ စဉ်းစားရင် စဉ်းစားသလောက် သာယာတပ်မက်မှုတွေဟာ အများကြီး ပီပီသသ ကြီးပွားလာဖွယ်ရာ

http://www.dhammadownload.com

ရှိတယ်၊ မုန်းစရာ အကွက်, မုန်းစရာ အသံတွေ ကြားပြန်ရင်လည်း ဒေါသတွေ တနုံ့နုံ့နဲ့ ပွားလာနိုင်ဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်၊ အခု သတိထားပြီး မှတ်တော့ အဲဒီအကြမ်းစား ကိလေသာတွေလည်း မဖြစ်ဘူး၊ မြင်ခိုက်, ကြားခိုက်ခဏမှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သိလာရင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအစွဲတွေပျောက်ပြီး အတ္တဒိဋ္ဌိတွေ ကင်းသွားနိုင်တယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ သိရင် ယုံမှားသံသယတွေ ကင်းပြီး အဟေတုကဒိဋ္ဌိ, ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိတွေ ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်၊ မနေ့က ရှင်းပြခဲ့တဲ့အတိုင်း လိုပဲ ဒီကနေ့ ရှင်းသွားနိုင်ဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။

မီးခြစ်အိမ်က ယမ်းနဲ့ မီးခြစ်ဆံက ယမ်းတို့ ပွတ်တိုက်မှ

အခု ပြောပြီးတဲ့အချက်တွေထဲမှာ ကြားမှုနဲ့စပ်ပြီးတော့ ကြောင်းကျိုး ဆက်ပုံလေးတွေ လောကီဥပမာလေးနဲ့ ဖြေရှင်းပါရစေဦး၊ မီးခြစ်ကို အားလုံး သိကြပါလိမ့်မယ်၊ မီးခြစ် ခြစ်တဲ့အခါ မီးခြစ်အိမ်မှာ ရှိတဲ့ ယမ်းနဲ့ မီးခြစ်အဆံမှာရှိတဲ့ ယမ်းတို့ဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိခိုက်မှု မရှိရင် မီးတောက်ဟာ ဖြစ်မလာပါဘူး၊ ခြစ်လိုက်လို့ မီးခြစ်ဆံမှာ တောက်နေတဲ့ မီး ဘယ်ကလာသလဲမေးရင် မစဉ်းစားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ "မီးခြစ်ဆံမှာ တောက်နေတာပဲ၊ မီးခြစ်ဆံကလာတာပေါ့"လို့ ဖြေလိုက်မှာပဲ၊ အမှန်ကတော့ မီးခြစ်ဆံချည်း သက်သက်နေရင် အဲဒီမီးတောက်ဟာ ပေါ်မလာပါဘူး၊ မီးခြစ်အိမ်က ယမ်းနဲ့ ထိလိုက်တဲ့အခါကျမှ ခဲ့ခနဲ မြည်ပြီး မီးတောက်ကလေး ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီမီးတောက်ကလေး ဖြစ်လာရတာဟာ အခံဓာတ်ဖြစ်တဲ့ မီးခြစ်အိမ်က ယမ်းနဲ့ အတိုက်ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ မီးခြစ်ဆံက ယမ်းတို့ ထိပါးပွတ်တိုက်လို့ ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားသလို ထို့အတူပဲ ကြားဆဲခဏမှာ အခံဓာတ်ဖြစ်တဲ့ နားနဲ့ အတိုက်ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ အသံတို့ တိုက်ခတ်ကြလို့ အသံလေးတွေကို ကြားကြား, ကြားကြားနေတယ်၊ အပွင့်ဓာတ်အကျိုးတရားလေးတွေ ဖြစ်တယ်-ဆိုတာ အင်မတန် ထင်ရှားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြားဆဲခဏမှာ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုလို့ ရှုကွက်ဖြစ်တဲ့ အခံဓာတ်, အတိုက်ဓာဘ်, အပွင့်ဓာတ် တရားတွေ ပေါ်မှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ စူးစိုက်ကျသွားရင် တစ်ခါတစ်ရံ "ကြားသိမှုလေးတွေဟာ နားကို အမှီပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတယ်၊ နားထောင်လို့ ကြားကြားနေတယ်"လို့ သိသွားတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ "ကြားစရာ အသံလေးတွေ ရှိနေလို့ ကြားနေတယ်၊ အခံဓာတ်နဲ့ အတိုက်ဓာတ် ရုပ်တွေကို အကြောင်းခံပြီး အပွင့်ဓာတ် ဖြစ်တဲ့ ကြားသိမှုလေးတွေ ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်"လို့ သိသွားတယ်၊ သိသွားရင် "အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းနဲ့ဖြစ်တာ"လို့ နားလည်သွားတယ်၊ အကြောင်းနဲ့ဖြစ်တဲ့နေရာမှာလည်း တန်ခိုးရှင် တစ်ယောက်ယောက်က ဒီလို "ကြားစေ"လို့ အမိန့်ပေးလို့ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မရှိတဲ့ဟာကို အရှိလုပ်ထားတဲ့ အသက်ကောင်ကလေးကပဲ ကြားကြားနေတယ်"ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ, အယူလွဲတာတွေ ကင်းသွားတယ်၊ အဲဒီအကျိုးတွေကို ရနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို ရှုမှတ်လို့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံ ဉာဏ်အမြင် ရှင်းသွားရင် "ကြားဆဲခဏမှာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါလား၊ ဟိုတုန်းကတော့ မသိခဲ့ဘူး၊ အခု ရှုကြည့်တော့ သေသေချာချာ သိရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော်ကြီးဟာ သိပ်ကြီးကျယ်တာပဲ"လို့ နားလည်ပြီး မြတ်စွာဘုရားအပေါ်မှာ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေကိုလည်းပဲ ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်လာမယ်၊ အဲဒီလို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ လက်ခံအတည်ပြုတဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံတာကို "သဒ္ဓါသမ္ပန္န"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒါဟာ ကြားမှုနဲ့စပ်ပြီးတော့ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ဖြစ်ပြီဆိုရင် သဒ္ဓါတရားတွေ အဆင့်မြင့်လာပုံပါပဲ၊ ထို့အတူပဲ နံဆဲခဏ, စားဆဲခဏ, ထိဆဲခဏ, သိဆဲခဏတွေမှာလည်း ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ဖြစ်လာရင် သဒ္ဓါတရားတွေ အဆင့်ဆင့် မြင့်လာတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါနကထာ

ဗုဒ္ဓနည်းကို ယူပြီးတော့

နေ့စဉ်ကတော့ ယောဂီတွေနဲ့ ပတ်သက်နေတော့ ယောဂီတွေ အတွက် တိုက်ရိုက်အကျိုးရှိနိုင်တဲ့ တရားစကားကိုပဲ ပြောရ, ဟောရပါ တယ်၊ စနေနေ့ကို အထူးတရားဟောတဲ့နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ထားတာ ဖြစ်တော့ အားထုတ်ဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိ၊ ဘေးက လာရောက်ပြီး နာကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိမယ့်, အများနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တရားကို ရွေးချယ်ပြီး ဟောရပါတယ်၊ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် လည်း အခြားဟောစရာ အကြောင်းထူးမရှိရင် တရားဟောခွင့် ကြုံတဲ့ အခါ အာနုပုဗ္ဗိကကထာဆိုတာကို ဟောလေ့ရှိပါတယ်၊ ဆိုလိုတာကတော့ ဒါနကထာ, သီလကထာ, သဂ္ဂကထာ, ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို အပြစ် ပြပြီး ဟောတဲ့ ကာမာနံ အာဒီနံဝ ကထာနဲ့ ထွက်ရာပေါက် မဂ္ဂကထာကို အစဉ်အတိုင်း ဟောလေ့ဟောထ ရှိခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီ ဗုဒ္ဓနည်းကို ယူပြီးတော့ အများနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အာနုပုဗ္ဗိက ကထာကို နိုင်သမျှလေး ဟောပေးပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ အာနုပုဗ္ဗိက ကထာကို ဟောရတုန်း-ဆိုတော့ လူတွေမှာ ပြုလွယ်တဲ့ အခြေခံ ဒါန ကုသိုလ်က စပြီး ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းကောင်းနဲ့ ဝန်မလေးဘဲနဲ့ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း ကုသိုလ်ပြုတဲ့နည်းတွေကို သိသွားစေချင်တဲ့ အတွက် အာနုပုဗ္ဗိက ကထာကို ဟောရပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ရဟန်းတော်

http://www.dhammadownload.com

များများ စွမ်းနိုင်လို့ တရားဟောရင် မူလေးတွေ, စည်းကမ်းလေးတွေ ရှိရပါတယ်၊ အဲဒီ မူစည်းကမ်းကတော့ တစ်ခါမှ တရားမဟောဘူးသေးတဲ့ နေရာမှာ အကြောင်းအထူးမရှိရင် ဒါနကထာက စပြီး ဟောပါ-တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲ-ဆိုတော့ တကယ်လို့ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဘာဝနာတရား တွေချည်းသက်သက် ဟောသွားရင် တရားနာရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အချို့က "ဒီတရားဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒါနတွေ အလေးမထားဘူး၊ ဒါန ပစ်ပယ်သွားတယ်"လို့လည်း စွပ်စွဲတတ်ကြပါတယ်၊ အဲဒီလို အစွပ်အစွဲတွေလည်း ကင်းအောင်၊ ဒါနကစပြီး ဟောရပါတယ်၊ ပြီးတော့ "တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေဖြစ်ပါလျက် ဘာဝနာတရားကို အလေးပေးပြီး ဟောရမယ့်အစား ဘာဝနာတရား အလေးမပေးဘဲနဲ့ ဒါနအကြောင်း ထည့်သွင်းပြီး ဟောသွားရင် ဘာဝနာလုပ်ငန်းမှာ ပေါ့ပျက်ပျက်ဖြစ်သွားတယ်-"လို့လည်း ယူဆကြတယ်၊ ဒီတော့ ဒါနရေး ဟောရင် ဒကာ-ဒကာမတွေမှာ သဒ္ဓါတရားတွေဖြစ်ပြီး လှူစေချင်လို့ ဟောတယ်လို့လည်း တစ်ဖက်က အထင်အမြင်တစ်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးမှာတော့ ဒီပရိသတ်အများနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားအခြေခံကစပြီး သိနားလည်စေချင်တဲ့ သဘောသက်သက်ပဲ ရှိပါတယ်၊ ဒီပြင်ဘာရည်ရွယ်ချက်မှ မရှိဘူး။

ပေးလှူလိုတဲ့ စေတနာရှိရုံနဲ့ ဒါနမြောက်ပြီလား

ဒါနဟာ ၁။ စေတနာ ဒါန၊ ၂။ ဝတ္ထု ဒါနလို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ နှစ်မျိုးထဲက စေတနာ ဒါန-ဆိုတာ ပေးလှူကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ် စေတနာပါပဲ၊ ဒီစကားအရ ပေးလှူကြောင်းဖြစ်တဲ့ စေတနာကို ဒါနလို့ မှတ်ကြဖို့ပါပဲ၊ ဝတ္ထု ဒါန- ဆိုတာက ပေးလှူသင့် ပေးလှူထိုက်တဲ့ ပစ္စည်းများပါပဲ၊ ဒီစကားအရ ပေးလှူသင့်တဲ့ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေကို ဒါန-လို့ပဲ မှတ်ကြဖို့ပါပဲ၊ ကျမ်းဂန်များမှာ အဲဒီ ဒါန (၂)မျိုးထဲက စေတနာ ဒါနကို အရင်းခံပြုပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောလေ့ဟောထ ရှိပါတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ဘာဖြစ်လို့ အရင်းခံပြုပြီး ဟောရသတုန်း-ဆိုတော့ ပေးလှူလိုတဲ့ စေတနာရှိမှ အလှူဖြစ်ပါတယ်၊ စေတနာမရှိရင် အလှူမဖြစ်ပါဘူး၊ ဒီတော့ ဒါန ဖြစ်မြောက်ရေးမှာ စေတနာဟာ အကြောင်းရင်း ဖြစ်တာမို့ အလှူဖြစ်မြောက်ကြောင်း စေတနာကို အရင်းခံပြုပြီး ဟောရပါတယ်။

ဒီစကားအရ ပေးလှူလိုတဲ့ စေတနာလေး ရှိနေရင် ဒါနဖြစ်ပြီလို့ တော့ မတွက်လိုက်ပါနဲ့၊ "ကိုယ်ပိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကို အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အား အပြီးအပိုင် စွန့်လွှတ်လိုက်မှ (ဝတ္ထုပရိစ္စာဂ ဖြစ်မှ)ဒါန ဖြစ်တယ်" လို့လည်း နားလည်ဖို့လိုပါတယ်၊ "မိမိပိုင် ပစ္စည်းပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ လောဘဖြစ်သူမှာတော့ ဒါနမဖြစ်ပါဘူး၊ တွယ်တာမှုကင်းတဲ့ အလောဘ ဖြစ်သူမှာသာ ဒါနဖြစ်တယ်"လို့ တစ်ဆင့်တိုးပြီး သိဖို့ပါပဲ၊ အဲဒါကြောင့် အလောဘဟာလည်းပဲ ဒါနဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်လို့ အဲဒီစေတနာနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်တဲ့ အလောဘကိုလည်း ဒါနထဲမှာ ထည့်သွင်းပြီး ကျမ်းဂန်များမှာ ရေတွက်ပြထားပါတယ်။

ဉာဏ်ယှဉ်ပြီးလှူမှ အထက်တန်းစားဒါနဖြစ်တယ်

အခု ရှင်းပြချက်အရ ပရိသတ်ဟာ ဒါနရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သွားပြီ၊ ပေးပုံလေးတွေ တစ်ဆင့်နားလည်ဖို့ လိုပါသေးတယ်၊ ကျမ်းဂန်များမှာ ပေးပုံလေးတွေ ဖော်ပြပုံက- "ဒါနံ နာမ ပရံ ဥဒ္ဒိဿ သုဒ္ဓဒ္ဓိ ပုဒ္ဂိကာ အန္နာဒိဒသဒါနဝတ္ထုပရိစ္စာဂစေတနာ"တဲ့၊ အဓိပ္ပာယ်က- "ဒါန-ဆိုတာ သူတစ်ပါးကို ရည်စူး၍ ဖြောင့်မှန်သော အသိဉာဏ် ရှေ့သွားရှိသော, ထမင်း အစရှိသော လှူဖွယ်(၁၀)မျိုးကို ပေးလှူသော စေတနာ" တဲ့၊ ဆိုလိုတာကတော့-ဘာပဲလှူလှူ ဉာဏ်ရှေ့သွားရှိရမယ်၊ ဉာဏ်ယှဉ်ပြီးတော့ လှူရပါမယ်-တဲ့၊ "ဉာဏ် ရှေ့သွား ရှိရမယ်"ဆိုတာ ကုသိုလ်ကံအကုသိုလ်ကံတို့ရဲ့ အကျိုးပေးဟန် တွေ့ရတဲ့အတွက် "ကုသိုလ်ဟာ အပြစ်ကင်းပြီး သန့်ရှင်းတယ်၊ သန့်ရှင်းရင် ကောင်းကျိုးရတယ်၊ အကုသိုလ်ဟာ အပြစ်ရှိပြီး မသန့်ရှင်းဘူး၊ မသန့်ရှင်းရင် ဆိုးကျိုး

http://www.dhammadownload.com

ရတယ်"လို့ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို သိနားလည်တဲ့ ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ရှိရမယ်-လို့ ဆိုလိုတယ်၊ ကောင်းကျိုးရပါစေ ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး တော့ မလုပ်ရဘူး၊ ကုသိုလ်ကံနဲ့ အကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးကို နားလည်ရ မယ်၊ ဉာဏ်ယှဉ်ပြီး လှူရမယ်-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီနေရာဌာနမှာ ဉာဏ်ရှေ့သွားရှိရမယ်-ဆိုတဲ့အတွက် ဉာဏ် ရှေ့သွားမရှိရင် ဒါနမဖြစ်တော့ဘူးလား-လို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်၊ ဉာဏ် မပါလည်းဘဲ ဒါန ဖြစ်တော့ ဖြစ်ပါတယ်၊ "ဉာဏ်ရှေ့သွားရှိရမယ်" ဆိုတဲ့ စကားဟာ ဉာဏ်ယှဉ်ပြီးဖြစ်တဲ့ အကောင်းဆုံးကုသိုလ်, အထက်တန်းစား ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ်ကို ရည်ရွယ်ပြီးပြောတဲ့ စကားပါ၊ ဉာဏ်ပင် ရှေ့သွား မရှိစေဦးတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြည်ညိုလေးစားခြင်း, လောကကျေးဇူး ကြောင်းတွေကို ငဲ့ခြင်း စသည်ကြောင့် လှူဒါန်းရာမှာလည်း ဒါနတော့ ဒါနပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီအလှူဟာ ဒါနရဲ့အကျိုးသွားကို နားမလည်ဘဲ လှူတာမို့ ဉာဏ်မပါတဲ့-ဉာဏဝိပ္ပယုတ် ဒါနတော့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ပုံစံပြရရင် တော့-အချို့ကလေးများနဲ့ ဉာဏ်မရှိတဲ့ လူကြီးများမှာ အကျိုးပေးလိမ့် မယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်မရှိပေမယ့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးလို့ ပေးတာမျိုး, သနားလို့ ပေးတာမျိုး, သူတို့ အကျိုးလိုလားပြီး ပေးတာမျိုးတို့ ရှိတတ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ပေးတာမျိုးကို ဉာဏ်မယှဉ်တဲ့-ဉာဏဝိပ္ပယုတ် ဒါနကုသိုလ်-လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါနမြောက်တဲ့ အလှူနှင့် ဒါနမမြောက်တဲ့ အလှူများ

ပြီးတော့ ဒါနမဖြစ်တဲ့အပေးမျိုးလည်း ရှိပါသေးတယ်၊ တချို့ အလှူခံတွေက "လှူရမယ်"လို့ ဆိုပြီး ဓားပြတိုက်သလို လာတောင်းလို့ အားနာပါးနာနဲ့ ပေးလိုက်ရတာတွေ ရှိတယ်၊ အဲဒါမျိုးကတော့ ဒါန မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ပြီးတော့ ကြောက်လို့ပေးရတာမျိုးလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒါ လည်း ဒါန မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ဒီလိုပေးလိုက်ရင် တစ်စုံတစ်ရာ လာဘ်လာဘတွေတော့ ရမှာပဲ၊ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိမှာပဲ၊ လောကီ

http://www.dhammadownload.com

ကျိုးတော့ ရမှာပဲ၊ အဲဒီလို အကျိုးမျှော်ပြီးတော့ ပေးတာမျိုး, ပြီးတော့ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး ချစ်ကြိုက်လို့ ပေးတာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒါတွေကတော့ ဒါန အလျဉ်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ဒါန ပြောရင် မတွယ်တာခြင်းဆိုတဲ့ အလောဘ ထည့်ပြောဖို့လည်းပဲ လိုပါသေးတယ်၊ လူတွေမှာ မိမိပစ္စည်းအပေါ် တွယ်တာတတ်တာကတော့ ဓမ္မတာပါပဲ၊ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲ။

သို့သော် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြည်ညိုတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်, စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာ, ကရုဏာ သက်ရောက်ပြီး အကျိုးကို လိုလားတဲ့ အခါမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် တွယ်တာမှုကိုတော့ ဖြတ်တောက်နိုင်ကြပါတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ပေါ်မှာ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်လို့ မိမိစိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်နေပြီ-ဆိုရင် ကြည်ညိုအားရတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာတော့တာပဲ၊ အဲဒီအခါမှာ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းပေါ်မှာ အတွယ်အတာတွေဟာ လွတ်သွားတာပါပဲ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို မိမိလှူဒါန်းတဲ့ ပစ္စည်းကို စားသုံးပြီးတော့ ချမ်းသာစေချင်တဲ့ တကယ့် မေတ္တာစစ်, ပစ္စည်းချို့တဲ့လို့ ဆင်းရဲမယ့် အခြေအနေကို မရှုစိမ့်နိုင်တဲ့, အဲဒီ ဆင်းရဲကို ဖယ်ရှားလိုတဲ့ ကရုဏာစိတ်ရောက်ပြီး သူ့ရဲ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမျိုးမှာ အတွယ်အတာတွေ လွတ်သွားတာပါပဲ၊ အဲဒီလို အခြေအနေ ရောက်လာရင် အလှူဟာ မြောက်တာပါပဲ၊ လှူဖြစ်တော့တာပါပဲ။

ဒါနကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ရာ အင်္ဂါရပ်များ

ဒီနေရာ၌ဒါနမှာ ဗောဓိသတ္တ-ဘုရားအလောင်းတော်များမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာသာမက ကိုယ့်အသက်ကိုပင် စွန့်နိုင်တဲ့ ရက်ရောမှုလေးတွေ နည်းနည်းထည့်သွင်းပြီးတော့ ပြောလိုပါသေးတယ်၊ အဲဒီလို အသက်ကိုတောင်မှ စွန့်နိုင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ မေတ္တာကရုဏာတွေပါပဲ၊ အထူးအားဖြင့် ကရုဏာတွေပါပဲ၊ မေတ္တာကရုဏာ ကြီးမားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အတွက် ဘုရားအလောင်းဟာ ပါရမီတွေကို လေးအသခ်ၤေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ဖြည့်တုန်းမှာ ရက်ရက်ရောရော စွန့်လွှတ်ခဲ့တဲ့ အလေ့ကနေပြီး ပစ္စည်းပေါ်မှာ မတွယ်မှု, မမက်မှု, စွန့်လွှတ်မှုတွေဟာ သိပ်အားကောင်းလာပါတယ်၊ ရင့်သန်လာပါတယ်၊ အဲဒီ အလေ့အထက အမြဲတမ်းပါနေတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ဟာ တရားသဖြင့်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေပေါ်မှာ အတွယ်အတာ မရှိခဲ့ပါဘူး၊ ပစ္စည်းရတာနဲ့ပဲ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှာနေတာပဲ၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်လာရင် အသင့်လှူမယ်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် အဂၢါခြေလက်အသက်တောင်မှ လှူမယ်ဆိုတဲ့စိတ် အမြဲတမ်း ရှိနေတာပဲ။

ဒီစကားအရ. . . ဘုရားအလောင်းဟာ ပါရမီ ဖြည့်တုန်းက ပေးလှူခြင်းအားဖြင့် ပစ္စည်းပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ လောဘကို အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက် အနိုင်ယူခဲ့တယ်၊ "ဒါနကလည်း လောဘကိုနိုင်တယ်" ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်၊ ဘုရားအလောင်းတော်မှာတော့ အလောင်းတော် ဘဝမှာလည်းပဲ ပစ္စည်းဟာ မရှားခဲ့ပါဘူး။ လိုတာထက် ပိုခဲ့ပါတယ်၊ အထူးအားဖြင့် ဘုရားဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဒါနပါရမီတွေက နောက်ဆုံး အကျိုးပေးတဲ့ အနေနဲ့ အလုအယက် အကျိုးပေးတာ၊ ဘုရားရှင်မှာ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘတွေဟာ လိုလေသေးမရှိအောင်ဘဲ ပေါများနေတာပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကို အမှီပြုပြီး တပည့်သား သာဝကတွေလည်းပဲ အများကြီး ချမ်းသာပါတယ်၊ ဒီတော့ ဒါနကုသိုလ်ဟာ စံနစ်တကျ လှူတတ်ရင် အများစုကို အကျိုးပြုနိုင်တယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ မေတ္တာ, ကရုဏာ မထားနိုင်တဲ့အတွက် ဒါနကုသိုလ်မဖြစ်တာတွေလည်း လောကမှာ ထင်ရှားပါတယ်၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ သဒ္ဓါတရား အလျဉ်းမရှိလို့ ဒါန မဖြစ်တာလည်း ထင်ရှားပါတယ်၊ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ပစ္စည်းပေါ်မှာ တွယ်တာလို့ ဒါနကုသိုလ် မဖြစ်တာလည်း ထင်ရှားပါတယ်၊ ပစ္စည်းပေါ်မှာ မတွယ်တာပေမယ့် ဒါနကုသိုလ် မဖြစ်တာတွေလည်း ထင်ရှားပါတယ်၊ ဒီတော့

http://www.dhammadownload.com

ဒီစကားကို ကောက်ချက်ချလိုက်ရင် ဒါနကုသိုလ်ဖြစ်ရေးမှာ မေတ္တာကရုဏာလည်း ပါရမယ်၊ ဒါနကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးကိုလည်း ယုံကြည်ရမယ်၊ ပစ္စည်းအပေါ်မှာလည်း အတွယ်အတာ ကင်းရမယ်၊ လှူလိုတဲ့ သဘောလည်း ရှိရမယ်-ဆိုတာ စင်းစင်းကြီး ပေါ်လာပါပြီ၊ အဲဒီဟာတွေ ရှိမှ ဒါနမြောက်နိုင်တယ်-ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် နားလည်ဖို့ပါပဲ၊ ပေးလှူပုံနဲ့စပ်ပြီး ဒီလောက် ရှင်းပြလို့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် နားလည်လောက်ပါပြီ။

ဒါနအမျိုးမျိုး

စေတနာရဲ့ အမျိုးအစားတွေကို ဆက်လက်ပြီး ရှင်းပြပါဦးမယ်၊ အဲဒီ စေတနာဟာ ၁။ ပုဗ္ဗ စေတနာ၊ ၂။ မုဉ္စ စေတနာ၊ ၃၊ အပရစေတနာ အားဖြင့် (၃)မျိုးရှိပါတယ်၊ ပုဗ္ဗစေတနာဆိုတာ မလှူခင် လှူမယ်-ဆိုတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာ, ပြီးတော့ လှူတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ အချိန်ကစပြီး လှူရန်ပစ္စည်းတွေကို ရှာဖွေစုဆောင်းနေတာတွေပါပဲ၊ မုဉ္စ စေတနာဆိုတာက "ဒီပစ္စည်းကို အသင့်အား ပေးလှူပါတယ်"လို့ စွန့်လွှတ်နေဆဲ အခိုက်အတန့်မှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နေတဲ့ စေတနာပါပဲ၊ ဒီအပိုင်းရောက်မှ "လှူပါ၏"လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသွားလို့ "သန္နိဋ္ဌာန စေတနာ"လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီအခါကျမှ အလှူမြောက်ပါတယ်၊ တချို့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စွန့်ကြဲလှူဒါန်းပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ "ငါလှူမိတာ မှားလိုက်လေခြင်း, ပေးမိတာ မှားလေခြင်း, ကုညီမိတာ မှားလေခြင်း" ဆိုတဲ့ နောင်တမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်၊ စွန့်ကြဲပေးကမ်းပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ "ငါ ဒီဒါနကုသိုလ် လုပ်လိုက်ရတာ သိပ်ဝမ်းမြောက်ဖို့ကောင်းတာပဲ၊ ကုသိုလ်တွေ အများကြီး ဖြစ်သွားပြီ"လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက် ဖြစ်နေတဲ့ စေတနာကို "အပရ စေတနာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဆက်တည်းပဲ ဒါန ကွဲပြားခြားနားချက်လေးတွေ ပရိသတ်ကို သိစေချင်ပါသေးတယ်၊ ဟီန ဒါန-အယုတ်အညံ့ ဒါန၊ မဇ္ဈိမဒါန-အလယ်အလတ် ဒါန၊ ပဏီတဒါန- အထက်တန်းစား အမြတ် ဒါန-လို့ သုံးမျိုးခွဲခြားထားပါသေးတယ်၊ အဲဒီ(၃)မျိုးထဲက ဆန္ဒ, စိတ်, ဝီရိယ, ပညာအားနည်းနည်းနဲ့ ပြုရတဲ့ ဒါနမျိုးကို "အနိမ့်စား, အညံ့စား-ဟီနဒါန"လို့ ဆိုပါတယ်၊ ဆန္ဒ, စိတ်, ဝီရိယ, ပညာ အလယ်အလတ် ထက်သန်ရင် "မဇ္ဈိမ ဒါန-အလယ်အလတ်တန်းစား ဒါန"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ခုန ပြောခဲ့တဲ့ တရားတွေ ထက်ထက်သန်သန် အားကောင်းကောင်းနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ ဒါနကို "ပဏီတဒါန-အထက်တန်း မြင့်မြတ်တဲ့ဒါန"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်းပဲ မိတ်ဆွေ ပေါချင်လို့, နာမည် ကြီးချင်လို့ လှူဒါန်းတဲ့ ဒါနမျိုးလည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ ဒါနမျိုးကို "ဟီန ဒါန"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒါန ကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးကို တောင့်တပြီး လှူတဲ့ ဒါနမျိုးကို "မဇ္ဈိမ ဒါန"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဆိုကြပါစို့ အစားအသောက် တစ်မျိုးတည်း လှူဒါန်းခြင်းအားဖြင့် နောက်ထပ် အလှူငါးမျိုး တစ်ခါတည်း ဖြစ်သွားတယ်၊ အသက် အလှူ, အဆင်း အလှူ, ချမ်းသာ အလှူ, ခွန်အား အလှူ, နဲ့ ဉာဏ်ပညာ အလှူတို့ပဲ၊ အစာနဲ့ မကင်းနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အစာစားရမှ အသက်ရှင်တာ, အစာစားရမှ အဆင်းလှတာ, အစာစားရမှ နေသာထိုင်သာရှိပြီးတော့ ချမ်းသာတာ, အစာစားရမှ ကိုယ်ခွန်အားနဲ့ ပြည့်စုံတာ, အစာစားရမှ အကြံကောင်း, ဉာဏ်ကောင်းတွေလည်း ဖြစ်တာ၊ ဒီတော့ စားဖွယ်တစ်ခု လှူလိုက်ရင် အဲဒီအကျိုးတွေ ရပါစေ-လို့ ဒါနရဲ့အကျိုးကို မျှော်ကိုးပြီး လှူတဲ့ဒါနဟာ အလယ်အလတ်တန်းစား-မဇ္ဈိမ ဒါန ဖြစ်တယ်၊ နောင် သံသရာမှာ အကျိုးရတာ-မရတာ ဂရုမစိုက်ဘဲ "သူတော်ကောင်းပညာရှိ"ဆိုတာ သူတစ်ပါးကို ပေးကမ်းခိုးမြှောက်ရိုး ထုံးစံပဲ-လို့ သဘောထားပြီး သူတစ်ပါးကို စားစေ, ဝတ်စေလိုတဲ့ စေတနာ သက်သက်နဲ့ ပေးလှူစွန့်ကြတာဟာ ပဏီတ ဒါန ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ဘဝစည်းစိမ်ကို ခံစားလိုလို့ ပြုတဲ့ ဒါန ဟာ ဟီန ဒါနဖြစ်တယ်၊ မိမိရဲ့ သံသရာလွတ်မြောက်ရေးကို လိုလားပြီး ပြုတဲ့ ဒါနဟာ မဇ္ဈိမ ဒါန ဖြစ်တယ်၊ သတ္တဝါများရဲ့ သံသရာ လွတ်မြောက်ရေးကို မျှော်တွေးပြီး ဘုရားအလောင်းတို့ ဖြည့်ကျင့်တဲ့ ဒါနပါရမီမျိုးကတော့ အမြတ်ဆုံး ပဏီတ ဒါန ဖြစ်တယ်၊ ဒါတွေဟာ တစ်မျိုးထက်တစ်မျိုး စိတ်ထားတတ်လို့ မြင့်မြတ်သွားပုံတွေပါပဲ၊ ဒီနေ့ အချိန်နောက်ကျသွားပြီ၊ ဒါကြောင့် ဒါနကထာကို ဒီမှာပဲ အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

ကြောင်းကျိုးဆက်ဖြစ်စဉ်

"မနသိကာရ"ဆိုတာ မြားဦးလှည့်တာ, ပဲပေးတာတို့နဲ့တူတယ်

လွန်ခဲ့တဲ့နေ့များက ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ ဒေသနာနည်းနဲ့ လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ဖြေရှင်းပြခဲ့ရာမှာ နာမ်အကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးဖြစ်ပုံနဲ့ ရုပ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုး ဖြစ်ပုံတို့ကို သိသာရုံမျှ ရှင်းပြခဲ့ပါပြီ၊ နာမ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးဖြစ်ပုံနဲ့ ရုပ်အကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးဖြစ်ပုံတို့ကို စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ပြီး ဖြေရှင်းပြပါမယ်၊ နာမ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးဖြစ်ပုံကတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေ အပါအဝင် အားလုံး သတ္တဝါတွေ နေ့စဉ်မြင်လိုက်, ကြားလိုက်, နံလိုက်, စားလိုက်, ထိလိုက်, သိလိုက်, စိတ်ကူး စဉ်းစားကြံစည်လိုက်နဲ့ စိတ်အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ဖြစ်နေကြ ပါတယ်၊ အဲဒီ စိတ်တွေဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မျက်စိ အစရှိတဲ့ ဒွါရခေါ်တဲ့ တံခါးပေါက်တွေကို အမှီပြုပြီး ထင်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံနဲ့စပ်ပြီး ဖြစ်နေကြ ပါတယ်။

အခံဓာတ်, အတိုက်ဓာတ် ရုပ်အကြောင်းတရား ပြည့်စုံရုံနဲ့ ခုန မြင်သိတဲ့, ကြားသိတဲ့ စိတ်အစဉ် စသည်တို့ဟာ ဖြစ်ဖို့ရန် အကြောင်း မလုံလောက်သေးပါဘူး၊ "မနသိကာရ"ခေါ်တဲ့ စိတ်အကြောင်းတစ်ခု လိုနေပါသေးတယ်၊ မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အတိုက်ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ မြင်ရ, ကြားရ, နံရ, စားရ, ထိရ, သိရတဲ့ အာရုံ(၆)ပါး ရှိနေပေမယ့် အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

အာရုံဆီ မနသိကာရ-ခေါ်တဲ့ စိတ်မြားဦး လှည့်သွားမှ, ရောက်သွားမှ မြင်စရာကို မြင်နိုင်တယ်၊ ကြားစရာကို ကြားနိုင်တယ်၊ နံစရာကို နံနိုင်တယ်၊ အရသာခံစရာတွေကို အရသာခံနိုင်တယ်၊ ထိစရာတွေကို ထိသိနိုင်တယ်၊ သိစရာတွေကို သိနိုင်တယ်။

ဒီ မနသိကာရဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ခေတ်စကားနဲ့ ပြောရင် "မြားဦးလှည့်တာ"နဲ့ တူတယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် လှေလှော်တဲ့ အခါ နောက်ကနေ ပဲ့ပေးတဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ၊ မြင်သိစိတ်အစဉ် စသည် ဆိုင်ရာ အာရုံပေါ် ရောက်သွားအောင် နောက်ကနေ ထိန်းပေးတဲ့, ပဲ့ပေးတဲ့ သဘောပါပဲ၊ အဲဒါ ပါရပါတယ်။

အဲဒီ နာမ်အကြောင်းလေးကြောင့် မြင်သိစိတ်အစဉ် စသည် ဖြစ်ရပါတယ်၊ လက်တွေ့သဘောနဲ့ စာတွေ့သဘော ပေါင်းစပ်ပြရရင် အခု ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေ ဓမ္မာရုံကြီးထဲမှာ ထိုင်ပြီး ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ အာရုံနဲ့ ကိုက်အောင် စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုနေတဲ့အခါ ရှုကွက်ထဲမှာ စိတ်မြားဦးလေးတွေ စိုက်နေတယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် လှေကို နောက်ကနေ ထိန်းပေးတဲ့ အနေမျိုးလို ထိန်းပေးတဲ့ မနသိကာရလေးတွေ ပါနေတယ်၊ ပါနေတော့ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေဟာ ရှုရာ ရှုရာ အာရုံမှာ စိုက်ခနဲ စိုက်ခနဲ ကျကျပြီးတော့ အာရုံလေးတွေကို သိနေတယ်၊ ဖောင်းမှန်း သိနေတယ်၊ ပိန်မှန်း သိနေတယ်၊ ပူမှန်း, အေးမှန်း, တောင့်မှန်း, တင်းမှန်း သိနေတယ်၊ စကြိုလျှောက်တဲ့ အခါမှာလည်း ကြွမှန်း, လှမ်းမှန်း, ချမှန်း သိနေတယ်၊ မနသိကာရလေးတွေ ပါနေလို့ ဒီအသိလေးတွေ ဖြစ်ရတာပါပဲ။

အာရုံတွေရှိနေပေမယ့် မသိတာ ဘာကြောင့်လဲ

ရှုကွက်ထဲမှာ မနသိကာရ အစွမ်းနဲ့ စိုက်စိုက် စိုက်စိုက် ကျနေတုန်း မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်စရာတွေလည်း ရှိနေတာပဲ၊ ကြားစရာ အသံတွေလည်း ရှိနေတာပါပဲ၊ အတိုက်ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ အာရုံတွေဟာ မိမိရဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဝန်းကျင်မှာ စုံနေပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီအာရုံတွေဆီ စိတ်မြားဦးက လှည့်မသွားတော့, တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ရဲ့ ပဲ့ပေးမှု-မနသိကရက မရှိတော့ မကြားဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်၊ အဲဒါလေးတွေဟာ သိပ် ထင်ရှားပါတယ်၊ အာရုံဆီ စိတ်ကလေးက သွားမှ, မနသိကာရ ရှိမှ စိတ်ကလေးက သိနိုင်တယ်-ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ ကိုယ့်အာရုံနဲ့ ကိုယ်စိုက်ပြီး မှတ်နေတုန်း သေးသေးဖွဲဖွဲ အသံကလေး ကြားလိုက်ရတာနဲ့ ကိုယ့်မှတ်ရဆဲ အာရုံက စိတ်လွတ်ပြီး အသံဆီ စိတ် ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီမှာ ကြားသိစိတ်လေးတွေ ပေါ်လာတယ်။

ကိုယ်ထဲမှာလည်းပဲ အပူဒွေ့, အအေးဒွေ့ ဆိုတဲ့ ထိရတဲ့ တေဇော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်တွေ ရှိနေသားပဲ၊ တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်တာ, ရွတာ တွေလည်းပဲ အမြဲတမ်း ရှိနေတာပဲ၊ မာတာ, ပျော့တာ, ကြမ်းတာ, နုတာတွေ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြား ရှိနေတာပဲ၊ ဟိုနား, ဒီနားက ယားတာ, ကိုက်တာ, ခဲတာလေးတွေလည်း ရှိနေတာပဲ ဒါပေမယ့် ကိုယ့် မှတ်မြဲ အာရုံမှာ၊ စိုက်ကျနေရင် အဲဒါတွေကို မသိဘဲ ဖြစ်နေတယ်၊ ပူမှန်း မသိ၊ အေးမှန်းမသိ၊ တောင့်မှန်း, တင်းမှန်း, လှုပ်ရှားမှန်း မသိ၊ ယားမှန်းမသိ ဖြစ်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေက ပီပီသသ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်လာရင် စိတ်က တန်းရောက်သွားရော၊ ကိုယ့်မှတ်မြဲ အာရုံမှာ မရှိတော့ဘူး၊ ဒီတော့ စိတ်မြားဦးလှည့်သွားလို့, တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ရဲ့ ပဲ့ပေးမှု ကြောင့် အာရုံလေးတွေကို သိသိနေတယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။

ကိုယ်ထဲမှာ ယားတာ, ယဲတာ, ကိုက်တာ, ခဲတာလေးတွေ ပေါ်လာလို့ မှတ်လိုက်တယ်၊ မှတ်လို့မှ မပျောက်သေးဘူး၊ နောက်တစ်ခုက ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါလေးတွေကို မှတ်လိုက်တယ်, မှတ်လို့မှ မပျောက်သေးဘူး နောင်တစ်ခု ပေါ်လာပြန်တယ်၊ အဲဒီ အသစ်သစ်ပေါ်တဲ့ အာရုံဆီ စိတ်ကလေးတွေ ရောက်ရောက်ပြီး အသစ်သစ်အာရုံလေးတွေကို သိသိနေရာမှာ မနသိကာရဟာ သိပ်ပြီး ထင်ရှားတယ်၊ ပြီးတော့ တစ်ခါတစ်ခါမှာ အာရုံနိမိတ်လေးတွေ ပေါ်လာတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com

"မြင်တယ်, မြင်တယ်"လို့ မှတ်နေတယ်၊ အဲဒီအမြင်မှ မပျောက်သေးဘူး၊ နောက် အမြင်တစ်ခု ရောက်လာပြန်တယ်၊ အဲဒါကို လိုက်မှတ်လိုက်တယ်၊ အဲဒါ မပျောက်သေးဘူး၊ နောက်ထပ်တစ်ခု ရောက်လာပြန်တယ်၊ အသစ်သစ် ရောက်လာတဲ့ အာရုံဆီ စိတ်ဦးလေးတွေက လည်လည်ပြီး အသိစိတ် အသစ်ကလေးတွေ ဖြစ်ရတာဟာ မနသိကာရကြောင့်ပဲ-ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်။

တချို့ စိတ်ကူးယဉ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိသေးတယ်၊ စိတ်ကူးယဉ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ စိတ်ကူးကို ဦးစားပေး ညွှတ်ကိုင်းပြီးသွားတော့ စိတ်ကူးလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်လာတာ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒါလည်းပဲ မနသိကာရ အကုသလအညီပါလို့ စဉ်းစားတဲ့ စိတ်အစဉ်တွေ ဆက်ဖြစ်နေတယ်-ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ တချို့ ယောဂီတွေ စိတ်ကူးယဉ်ကြတယ်၊ တချို့ အမျိုးသမီးယောဂီတွေဟာ အဲဒီ အာရုံနိမိတ်လေးတွေ ပေါ်လာရင် သိပ်ကြိုက်ကြတယ်၊ မလွတ်ချင်ကြဘူး၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်နေတာ တော်တော်နဲ့ မပြီးဘူး၊ Inner Insight ထက် Inner Vision ကို ပိုပြီး ယောဂီတွေ ကြိုက်ကြတယ် စိတ်ကူးယဉ်တဲ့ ယောဂီတွေဆိုရင် စိတ်ကူးစီးကြောင်းကြီးထဲ မျောပြီး နေတတ်ကြတယ်၊ နောက်မှ "ဟာ. . . ဖောင်းတာ, ပိန်တာတွေ မေ့သွားပါလား၊ (၂)မိနစ် ကြာသွားပြီ၊ (၃)မိနစ် ကြာသွားပြီ"ဆိုပြီး ပြန်ကောက်ရတာ မနည်းဘူး။

တချို့ တချို့ ယောဂီတွေလည်း အိမ်နဲ့မိသားစုကို ပစ်ထားခဲ့ရတာ ဖြစ်တော့ ဒီရောက်တဲ့အခါ မှတ်အားက မသန်သေးလို့ အိမ်ဆီ ရောက် ရောက်သွားတယ်၊ "ငါ့အိမ်ကလူ ဘယ်နှယ်နေမလဲ, ငါ့ကလေးတွေ ဘယ့်နှယ်နေမလဲ"လို့ သွားပြီး စိတ်ရောက်သွားတာနဲ့ ဖောင်းတာ, ပိန်တာတွေ ပျောက်သွားတယ်၊ ဒါလည်းပဲ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကအစ ရှုကွက်ပေါ်မှာ နှလုံးသွင်း မရှိလို့ ဒါတွေကို မသိဘဲ အိမ်ရောက်နေတာပဲ၊ အဲဒီယောဂီများကတော့ လှေလှော်တဲ့အခါ လှေပဲ့ မနိုင်တော့ လှေဦးက ထိုးချင်တိုင်း ထိုးနေတော့သလို ဖြစ်သွားတာပါပဲ၊ ရှုကွက်ပေါ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

မနသိကာရနဲ့ ကပ်ထားရမယ့်အစား ရှုကွက်ပေါ်မှာ မရှိဘဲနဲ့ အပြင်အာရုံပေါ်မှာ ပဲ့ခိုက်ထားတော့ အခြားဘက်မှာ လည်ထွက်နေတယ်။

ပြီးတော့ ရိုးရိုးစားတဲ့, သောက်တဲ့အခါ ဧည့်ခံစားပွဲတွေဘာတွေ ရှိတဲ့အခါ, စကားတပြောပြောနဲ့ စားနေတဲ့အခါ ပါးစပ်ထဲ ရောက်တဲ့ အစားအစာရဲ့ အရသာကို ဘာမျှမသိဘဲ ဖြစ်နေတာလည်း ရှိနေတာပါပဲ၊ လျှာပေါ်တော့ အရသာက ရောက်နေသားပဲ၊ ဒါပေမယ့် စကားပြောဖို့ အလေးပြုနေတော့ လျှာထဲက အရသာကို မသိဘဲဖြစ်နေတယ်၊ ဒါတွေလည်း ထင်ရှားပါတယ်၊ ပါးစပ်ဆီ စိတ်ရောက်သွားတော့ ချိုတာလေးတွေ, ချဉ်တာလေးတွေကို သိနေတယ်၊ ဒီဘက်ကို စိတ်ဦးလှည့်တဲ့အခါမှ လျှာပေါ်က အရသာကို သိရတယ်၊ စကားပြောနေတဲ့အခါ ဒီဘက်ကို စိတ်ဦးမလှည့်တော့ အရသာကို မသိဘူး၊ ဒါဟာ မနသိကာရ ရှိမှု-မရှိမှုကြောင့် အရသာကို သိမှု-မသိမှုလေးတွေ ဖြစ်နေတယ်-ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

တချို့ယောဂီတွေ ရိုရိုသေသေ, စေ့စေ့စပ်စပ်နဲ့ ရှုမှတ်တတ်တဲ့ အလေ့ကရှိတော့ စားတဲ့, သောက်တဲ့အခါမှာလည်း ထမင်းပွဲ ကြည့်တာ, မြင်တာကအစ အကုန်လုံး စေ့စေ့စပ်စပ် လိုက်မှတ်တယ်၊ အထူးအားဖြင့် ပါးစပ်ထဲ ရောက်သွားတဲ့ ထမင်းလုတ်ကို ဝါးတဲ့အခါ ပါးစပ်လှုပ်ရှားမှုကအစ အကုန်လုံး လိုက်မှတ်နေတော့ ဝါးသာဝါးနေရတယ်၊ ဘာအရသာမှန်း မသိဘူး၊ ကြာတော့ ဝါးရင်းဝါးရင်းက ခွဲကျိကျိ ဖြစ်လာလို့ အရသာမပေါ်ဘဲ တစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ ချက်ချင်း ဖြတ်လိုက်တာတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်၊ အဲဒါလည်း အရသာဆီ စိတ်က မရောက်တော့ (မနသိကာရ မရှိတော့)အရသာတွေ ပျက်နေတယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်။

အရိယာဖြစ်ဖူးတဲ့ ဆွမ်းစားကျောင်းတွေချည်းပဲ...တဲ့

အခုအားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေထဲမှာ ဘယ်နှဦးရှိတယ်ဆိုတာတော့ ဘုန်းကြီး မမှန်းတတ်ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် စားတဲ့, သောက်တဲ့ ကိစ္စနဲ့စပ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

အမှတ်စိပ်မယ့် ယောဂီတွေ, အလားအလာကောင်းမယ့် ယောဂီတွေ ရှိလိမ့်မယ်လို့ ကြုံပြီး မျှော်လင့်ထားပါတယ်၊ သတိ, သမာဓိ, ပညာတွေက အဆင့်ဆင့် အရှိန်ရ, အားပြည့်နေရင် အခွိန်မရွေး တရားထူး ရတတ်ပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓစာပေတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ အဋ္ဌကထာတွေထဲမှာ ဒီလို စားရင်း, သောက်ရင်း တရားထူးရပုံ မှတ်တမ်းတင်ထားတာတွေ တွေ့ရပါတယ်၊ သီရိလင်္ကာခေါ်တဲ့ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ မြို့ထဲရွာထဲ ဘောဇနသာလာ-ဆိုတဲ့ ဆွမ်းစားကျောင်းတွေ သူတို့ ဆောက်ထားကြတယ်၊ ပဋိပတ္တိ အလေးပေးတဲ့ ခေတ်-ဆိုတော့ တစ်ပါးစာ မျှတရုံ ဆွမ်းကလေးရရင် နီးရာဆွမ်းစားကျောင်းကြွပြီး "အသိတေ ပီတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္မဇနကာရိဟောတိ"ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ လာတဲ့ စကားအတိုင်း ရှုကြ, မှတ်ကြတယ်၊ နဂိုကလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လက်မလွှတ်ကြဘူး၊ စားတဲ့, သောက်တဲ့ အခါမှာ အမှတ်တွေက သိပ်ကောင်းလာတော့ စားရင်းသောက်ရင်းနဲ့ပဲ တရားထူးရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးပဲ-တဲ့။

တစ်ကျွန်းလုံးမှာ ရှိတဲ့ ဆွမ်းစားကျောင်းတွေမှာ ဘယ်နေရာဖြင့် အရိယာ မဖြစ်ပါဘူး-လို့ လက်ညှိုးထိုး ညွှန်ကြရမယ့်နေရာ မရှိဘူး-တဲ့၊ အရိယာ ဖြစ်ဖူးတဲ့ ဆွမ်းစားကျောင်းတွေချည်းပဲ-လို့ မှတ်တမ်းတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်၊ သတိသမာဓိက အဆင်သင့်ဖြစ်နေရင် စားရင်း သောက်ရင်းလည်း တရားထူး ရနိုင်တယ်လို့ သဘောပေါက်နားလည်ပြီး အမှတ်စိတ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးက ကြုံပြီး တစ်ခုတော့ ပြောထားပါတယ်၊ စားတဲ့ သောက်တဲ့အခါမှာ စိပ်စိပ်မှတ်ပါဆိုလို့ တစ်ပိုင်းတစ်စ အစာဖြတ်လိုက်ရင် နည်းနည်းတော့ အားနည်းတတ်တယ်၊ အဲဒီအခါ "ဘုန်းကြီးက သက်သက်မဲ့ အစားပျက်အောင် လုပ်တာပဲ" ဆိုတာတော့ မဖြစ်စေချင်ပါဘူး၊ အစားပျက်သွားပေမယ့် အရသာတဏှာတွေ **ဆိတ်**သုဉ်းသွားတာတော့ သိပ်အဖိုးတန်တယ်၊ အဲဒါတွေနဲ့ **တွက်ဆ**နှိုင်းယှဉ်**ပြီး** တန်ဖိုးရှိတဲ့ဟာတွေကို ဦးစားပေးစေချင်ပါတယ်၊ **အခြား**

http://www.dhammadownload.com

အခြား အစိတ်အပိုင်းတွေကိုလည်း အထူး အလေးထားပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်ဖို့ရန် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

တရားဘက်ထရီ မဒေါင်းပါစေနဲ့

တချို့ တချို့ ယောဂီများကတော့ "တစ်ရက်မှာ (၂၄)နာရီထဲက လုံးဝအိပ်ပျော်ခြင် (၄)နာရီ, (၅)နာရီလောက် ချန်ထားပြီး ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ သွားနေတုန်း, ရပ်နေတုန်း, ထိုင်နေတုန်း, အိပ်ရာပေါ်မှာ လှဲနေတုန်း, ကွေးတုန်း, ဆန့်တုန်း တရစပ် အတင်းတွန်း မှတ်ခိုင်းနေတာပဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေက မညာဘူး၊ စားတဲ့ သောက်တဲ့ နေရာမှာလည်း မှတ်စားရတော့ စားလို့မကောင်းဘူး"ဆိုပြီး ညည်းကြတယ်၊ အမှန်ကတော့ ညည်းစရာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီလို တရစပ်မှတ်နိုင်မှ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်မှာ လိုအပ်တဲ့အားတွေက ဝင်နေတာ၊ အားစိုက်တဲ့ ဝီရိယတွေ, စွဲမြဲစွာရှုတဲ့ သတိတွေ, ရှုမိရာ အာရုံမှာ စူးစိုက်ကျတဲ့ သမာဓိတွေ, အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်တည့်တာတွေ, ထည့်ပြီးတော့ သဘောအမှန် သိတာတွေ၊ ဒီအင်အားတွေဟာ စက္ကန့်တိုင်းမလပ် စိတ်ထဲမှာ ဝင်နေကြတယ်။

ဒါကြောင့် အစားအအိပ် စသည် ခြိုးခြံလို့ ကိုယ်အင်အား နည်းသွားပေမယ့် စိတ်အင်အားက ထူးထူးခြားခြားကြီး ပြည့်လာတယ်၊ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ကားများမှာ ဘက်ထရီအိုး ရှိပါတယ်၊ အင်ဂျင်စက်လည်ပတ်နေမှ ဘက်ထရီအိုးထဲမှာ ချာဂျင် ဝင်ပါတယ်၊ အင်ဂျင်စက်ရပ်လိုက်ရင် ချာဂျင်မဝင်တော့ဘူး၊ (၂)ရက် (၃)ရက်လောက် ရပ်လိုက်ရင် ဘက်ထရီဒေါင်းပြီးတော့ ကားတောင် နှိုးလို့မရဘူး၊ ဟွန်းလည်း ပီပီသသ တီးလို့မရဘူး၊ မီးလည်း လိုသလို မရဘူး၊ ဘက်ထရီဒေါင်းသွားရင် ခက်တယ်၊ ယောဂီများလည်း ထိုနည်းတူပဲ၊ ပြတ်ခြားပြတ်ခြား မှတ်နေပြီး ရပ်နားရပ်နား မှတ်နေရင် တရားဘထရီ ဒေါင်းတတ်ပါတယ်၊ ဒေါင်းရင် နောက်နောင် အထိုင်တွေ, နောက်နောင် စက်ြိတွေမှာ တရားအရှိန် မကောင်းဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတရားက မှတ်လေလေ ပိုအားရှိလေလေဖြစ်တယ်၊ ဒီသဘောလေးတွေ နားလည်ပြီး အမှတ်ဆက်စပ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ-လို့ အထူး တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်၊ အဆက်မပြတ် အားထုတ်လို့ တရားချာဂျင်တွေ အားကောင်းတဲ့ ယောဂီတွေချည်း ဖြစ်မှာပဲလို့ ဘုန်းကြီးကတော့ ယုံကြည်ထားပါတယ်၊ အဲဒီအတိုင်း ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့လည်း ဆုတောင်းပါတယ်၊ ဒီလောက်ဆိုရင် နာမ်အကြောင်းခံပြီး နာမ်အကျိုးဖြစ်ပုံလေးတွေ ပြောပြလို့ ပြီးပါပြီ၊ ပြောသင့်ပြောထိုက်တဲ့ အချက်လေးတွေလည်း ပါသွားပါပြီ။

ရုပ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်ပုံတွေ

ရုပ်အကြောင်းခံပြီး ရုပ်အကျိုးဖြစ်ပုံလေးတွေ ဆက်လက်ပြီး ပြောပါရစေဦး၊ ဒါကတော့ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်၊ အခု အေးတဲ့ ရာသီဥတုမှာ အပြင်က အေးတဲ့ ရာသီဥတုတွေက ကိုယ်ထဲရောက်လာတော့ ချမ်းတာ, အသားပပ်တာ, နှုတ်ခမ်းတွေကွဲတာ, အန္တေးထည်ဝတ်ရတာ, ခြုံရတာတွေဟာ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ အပြင်က အအေးဥတုကြောင့် အအေးရုပ်အစဉ် ပြောင်းလဲပုံလေးတွေ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်၊ ပြီးတော့ နေပူလာတဲ့အခါ, သို့မဟုတ် အခန်းထဲမှာ 'ဟီတာ'ပေးထားလို့ အပူတွေထိတဲ့အခါ အန္တေးထည်တွေခွာရတာ, အိုက်လာတာ, ချွေးတွေပါထွက်လာတာတွေဟာ အပူအအေး ဥတုကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ ပူရုပ်အစဉ်, အေးရုပ်အစဉ် ဖြစ်ပုံတွေပါပဲ၊ ဒီလောက်ပြောရင် အပူ အအေး ဥတုကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ အကျိုးဖြစ်တဲ့ ပူရုပ်, အေးရုပ်အစဉ်တွေဖြစ်ပုံ နားလည်လောက်ပါပြီ။

ပြီးတော့ အာဟာရ တည်းဟူသော ရုပ်အကြောင်းကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ အာဟာရဇရုပ် ဖြစ်ပုံတွေလည်း သိပ်ထင်ရှားပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အာဟာရ လိုနေတဲ့အခါ ရုပ်တွေဟာ ညှိုးပြီးတော့ အားနည်းသွားတာတွေ, မနေသာ မထိုင်သာ ဖြစ်တာတွေ, ချွေးကျတာတွေ

http://www.dhammadownload.com

စသည်ဟာ အင်မတန်ထင်ရှားပါတယ်၊ ဆာလို့ စားလိုက်တဲ့အခါ အစာလေးတစ်လုတ် နှစ်လုတ်လောက် ဝင်သွားရင်ပဲ ခန္ဓာကိုယ်က ပူနွေးပြီး အားရှိလာတာတွေ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်၊ အစာပြည့်တင်းသွားရင် ရုပ်ရည်တွေ တောင့်တင်းပြီး သွားနိုင်လာနိုင်တာတွေ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်၊ ဒီလိုကြောင်းကျိုးဆက်ပြီး ရုပ်မာတ် နာမ်မာတ်တွေဖြစ်ရာမှာ 'သံသာရ'ခေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်ကြီးကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့ တန်ခိုးရှင်နတ်လည်း မရှိဘူး၊ ဗြဟ္မာလည်း မရှိဘူး-ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်၊ ရှိတာက ဘာလဲဆိုတော့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးပဲ၊ ဒီတော့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းတွေ ပေါင်းဆုံညီညွတ်လို့ အနှစ်သာရ အတ္တမပါတဲ့ ဓမ္မချည်းသက်သက် ဖြစ်နေတယ်လို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဘုန်းကြီးပြောတဲ့အတိုင်း စာနဲ့ မစဉ်းစားဘဲ ကိုယ်ထဲက ပေါ်ရာပေါ်ရာလေးတွေကို လိုက်ပြီး ရှုရင် ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ လက်လှမ်းမီသလောက် သိလာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအခါ အနှစ်သာရအတ္တမပါ ကြောင်းကျိုးဆက်တရားသက်သက်ပါလား-ဆိုတာ ဉာဏ်မြင်တွေ ရှင်ပြီး သဒ္ဓါတရားတွေလည်း ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ အတွေ့ဆိုးကြောင့် အခံခက်ပုံတွေ, တောင့်တင်းလွန်းလို့, မာကြောတဲ့ဓာတ်တွေ လွန်လို့, ပူတာ, အေးတာတွေ လွန်လို့ အနေဆိုးအခံခက်ပုံတွေ, အတွေ့ကောင်းလေးတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ နေသာထိုင်သာရှိပုံတွေဟာ ယောဂီတွေ အတွေ့ပါပဲ၊ သေသေချာချာမှတ်ရင် နောက်တော့ ကိုယ်တိုင်တွေ့လာမှာပါပဲ၊ နောက်နေ့တွေရောက်မှ ကိလေသဝဋ်ကြောင့် ကမ္မဝဋ်ဖြစ်ပုံ, ကမ္မဝဋ်ကြောင့် ဝိပါကဝဋ် ဖြစ်ပုံ, မရှုလို့ မသိတာ, မသိလို့ တဏှာဖြစ်တာ စသည်တွေကို ကြောင်းကျိုးဆက်ပြီး ဟောပါဦးမယ်၊ ဒီနေ့တော့ ဒါလောက်ပဲ တော်ကြဦးစို့။

ယောဂီများ ကိုယ်ထဲက ပေါ်ရာ ပေါ်ရာလေးတွေ ပေါ်ဆဲ လိုက်ကာ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်နိုင်ကြလို့ ရုပ်နာမ်တွေ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကွဲကွဲပြားပြား သိပြီးတဲ့ အပေါ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

ဆက်လက်ပြီး ရှလို့ ကြောင်းကျိုးဆက် ဖြစ်စဉ် သက်သက်ချည်းပဲ-လို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့ရှိပြီး နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ရတဲ့အထိ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ. . . ။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓနေ့

ဝမ်းသာလွန်းလို့ ဥဒါန်းကျူး

ဒီနေ့ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓနေ့ပါပဲ၊ ဗုဒ္ဓနေ့ဆိုတော့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဘုရားကို ပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ လူမျိုးအလိုက်, တိုင်းပြည်အလိုက် ဗုဒ္ဓနေ့နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပွဲတွေ ဆင်နွှဲကျင်းပကြ ပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီမှာလာတာကတော့ ကဆုန်လပြည့်ပွဲ ဆင်နွှဲဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဗုဒ္ဓနေ့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောသင့်တဲ့ အချက်ကလေးတွေ ပြောဖို့ ဘုန်းကြီးက တရားလေးတစ်ပုဒ် စီစဉ်ထားပါတယ်၊ မြတ်စွာ ဘုရားဟာ ဒီနေ့ဒီရက် အခု 'ဗုဒ္ဓဂါယာ'ခေါ်တဲ့ နေရာဌာန ဗောဓိပင် အောက်မှာ တရားဓမ္မတွေ ကျင့်သုံးလို့ ကိလေသာတွေမှန်သမျှ ဝါသနာ နှင့်တကွ အပြတ်တစ်ခါတည်း ရှင်းတယ်၊ နောက်ဆုံး အရဟတ္တမဂ်နဲ့ အပြတ်ရှင်းလိုက်တဲ့အခါ သိစရာ အမှန်တရားတွေပေါ်စိတ်ရဲ့ တွေဝေ မှုန်မွှား မပြတ်သားမှု မောဟလည်း အပယ်ခံထဲ အတူပါသွားတာမို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ဆင်ခြင်လိုက်လျှင် သိစရာ မှန်သမျှ ကုန်အောင်စုံ သိမြင် တဲ့ သဗ္ဗညုတာဉာဏ်ကို ရရှိပါတယ်၊ အခြားအခြား ဗုဒ္ဓဉာဏ်တွေနဲ့အတူ သဗ္ဗညုတာဉာဏ်ကို ရရှိပါတယ်၊ ဒီ သဗ္ဗညုတာဉာဏ်ကြီးရလို့ 'သဗ္ဗညူ' လို့ခေါ်ရတာပါပဲ။

အရဟတ္တမဂ် နဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်ဖျက်ပြီးတဲ့အခါ 'ပစ္စဝေက္ခဏာ'ခေါ်တဲ့ ဆင်ခြင်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ သောတာပတ္တိမဂ်ကို ရပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ မိမိရရှိသွားတဲ့ မဂ်ကို ဆင်ခြင်တယ်၊ ဖိုလ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ဆင်ခြင်တယ်၊ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်တယ်၊ ပယ်ပြီး ကိလေသာတွေကို ဆင်ခြင်တယ်၊ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို ဆင်ခြင်တယ်၊ အဲဒီ ဆင်ခြင်တဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာစိတ်(၅)ကြိမ် ဖြစ်တယ်၊ ထို့အတူ သကဒါဂါမိမဂ် ရပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာလည်း (၅)ကြိမ်၊ အနာဂါမိမဂ် ရပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာလည်း (၅)ကြိမ်, အားလုံး (၁၅)ကြိမ်၊ အရဟတ္တမဂ် ရပြီးတဲ့နောက်မှာ ရပြီးတဲ့ မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပယ်သတ်ပြီး ကိလေသာတွေကိုသာ ဆင်ခြင်တော့တယ်၊ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေသာတွေက မရှိတော့ဘူး၊ ပယ်ပြီး ကိလေသာတွေကို အသီးသီး ဆင်ခြင်ရာမှာ တဏှာလောဘခေါ်တဲ့ ကိလေသာအလှည့် ရောက်သွားတဲ့အခါ "ဒီလောဘကြောင့် သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်ခဲ့ရတာ၊ ဒင်းကိုတော့ ငါတွေ့ပြီ၊ ဒင်းကို ငါနှိုင်ပြီ"လို့ ဆင်ခြင်လိုက်ရာ အင်မတန် ဝမ်းသာလို့ ဥဒါန်းဂါထာနဲ့ မြတ်စွာဘုရားစိတ်ထဲမှာ ကျူးရင့်တော်မူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား စိတ်ထဲမှာ ကျူးရင့်တဲ့ဂါထာကတော့. . .

အနေကဇာတိသံသာရံ, သန္ဓာဝိဿံ အနိဗ္ဗိသံ၊
ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော, ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ၊
ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ, ပုန ဂေဟံ နဟ ကာဟသိ၊
သဗ္ဗာ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂါ, ဂဟကူဋံ ဝိသင်္ခတံ၊
ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ, တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ-တဲ့။

မြတ်စွာဘုရား စိတ်ထဲမှာ ကျူးရင့်တာနော်၊ ဘုန်းကြီးက ပရိသတ်နားထောင်ရအောင် အသံထွက်ပြီး ရွတ်ပြတာ။

http://www.dhammadownload.com

ဥဒါန်းစကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

အဓိပ္ပာယ်ကတော့. . .

"ဘဝအသစ် ဖြစ်ရခြင်ဟာ အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးတွေနဲ့ ရောထွေးနေတာမို့ ဘဝသစ်ဖြစ်ရခြင်းသို့ ခဏခဏ ချဉ်းကပ်ရတာဟာ ဆင်းရဲတယ်တဲ့၊ ဘဝအသစ်ကို ဖန်တီးတတ်တဲ့ တဏှာ ယောကျ်ားလက်သမားကို မတွေ့သေးရင် အဲဒီ ဘဝသစ် ဇာတိဆင်းရဲဟာ နောက်ဆုတ်မသွားပါဘူးတဲ့၊ မကင်းပါဘူးတဲ့၊ အဲဒီအကြောင်း(၂)ချက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အိမ်ကြီးကို ဆောက်လုပ်တတ်တဲ့ တဏှာယောကျ်ား လက်သမားကို မနားမနေ ရှာဖွေတဲ့အခါ တဏှာယောကျ်ား လက်သမားကို မြင်နိုင်တဲ့ သဗ္ဗညုတာ ဉာဏ်တော်ကြီး မရသေးလို့ သို့ကလောက် လေးအသခ်ျေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းပတ်လုံး အသိန်းအသန်းမက ဘဝများစွာ သံသရာစက်ပိုင်းကြီးကို လှည့်လည်ပြီးတော့ ပြေးခဲ့ရပြီ၊ လည်ခဲ့ရပြီ-တဲ့"

"ဟဲ့. . . တဏှာယောကျ်ား လက်သမား၊ ယခု သဗ္ဗညုတာ ဉာဏ်တော်ကြီးကို ငါ ရပြီ-တဲ့၊ ဒါကြောင့် သင့်ကို ငါ တွေ့ပြီ၊ သင် ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ ငါခန္ဓာအိမ်ကြီးကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ မတည်ဆောက်နိုင်တော့ဘူး၊ ကြွင်းမဲ့ဥသုံ အလုံးစုံကုန်သော ကိလေသာတည်းဟူသော အခြင်ရနယ်(ဒိုင်းမြား)တွေကိုလည်း အကုန်လုံး ဖျက်ဆီးပြီးပြီ၊ အိမ်ရဲ့ အထွတ်(ခေါင်ချုပ်)သဖွယ် ဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာကိုလည်း မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ဖျက်ဆီးပြီးပြီ၊ ငါရဲ့စိတ်ကလေးဟာ ရုပ်နာမ် သခ်ါရတရားတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့ အနေအားဖြင့် ရောက်နေပြီ၊ သင် တဏှာယောကျ်ား လက်သမားရဲ့ ကုန်ရာဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်ကြီးကိုလည်း ငါရနေပြီ"တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားဖြစ်တော်မူပုံ

ဘုရားဖြစ်ပုံ နည်းနည်းလေး ချဲ့ပြီးတော့ ပြောလိုပါသေးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဗောဓိပင်ခြေရင်းမှာ ထိုင်တော်မူပြီး နေမဝင်ခင် အချိန်လေးမှာ မာရ်စစ်သည်တို့ကို နိုင်တော်မူတယ်-တဲ့၊ ညဦးပိုင်းမှာ ရှေးရှေးသောဘဝက နေထိုင်ခဲ့ဖူးတဲ့ အခြေအနေတွေကို ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ အမိုက်တိုက်ကြီးကို ဖျက်ဆီးတဲ့ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ ဉာဏ်တော်ကြီး ရရှိတော်မူပါတယ်၊ မဇ္ဈိမယာမ်မှာ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်တော်ကြီးကို ရရှိတော်မူပါတယ်-တဲ့၊ "ဒိဗ္ဗစက္ခု"ဆိုတာ ဝေးဝေးက အရာတွေ, မှုန်မွှားတဲ့ အရာတွေကို မြင်စွမ်းနိုင်တဲ့ နတ်မျက်စိကဲ့သို့သော ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ် ပါပဲ။

နောက်ဆုံး ပစ္ဆိမယာမ်မှာတော့ အားလုံး လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတွေ အပေါ်မှာ ကြင်နာသနားမှု အကြောင်းပြုပြီးတော့ "ပစ္စယာကာရ" ခေါ်တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးဆက် တရားတွေပေါ်မှာ ဉာဏ်ချသွင်းကာ အနုလုံပဋိလုံ အနေအားဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်တော်မူပါတယ်၊ အဲဒီလို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကာ ကိုယ်ထဲက ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အစဉ်အတိုင်းတက်ပြီး မဂ်(၄)ပါး, ဖိုလ် (၄)ပါးကို အရှုဇ်တက်တဲ့အခါမှာပဲ တစ်ဆက်တည်း ရရှိသွားတယ်၊ နောက်ဆုံး အရဟတ္တမဂ်နဲ့ ကိလေသာတွေ အကုန်လုံး ပယ်သတ်ပြီးတော့ သဗ္ဗညုတာဉာဏ်တော်ကြီးကို ရရှိသွားတယ်။

အဲဒီလို ရရှိပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ သိန်းပေါင်းများစွာသော ဘုရားအဆူဆူတို့ လက်မလွှတ်တဲ့ အသုံးပြုခဲ့တဲ့ အနေကဇာတိ သံသာရံ အစရှိတဲ့ ဂါထာကို စိတ်ထဲမှာ ရွတ်တာပါပဲ၊ အဲဒီဂါထာမှာ လိုရင်းကတော့- "အနေကဇာတိ သံသာရံ, သန္ဓာဝိဿံ အနိဗ္ဗိသံ"ဆိုတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

သေပြီးနောက် ဘဝသစ်ပြန်ဆက်ရခြင်းအကြောင်း

အဲဒီထဲက "အနေကဇာတိ သံသာရံ"ဆိုတဲ့ စကားစုမှာ "ဇာတိ" ဆိုတာဟာ ဘဝအသစ် ဖြစ်ရတာပါပဲ၊ ဒီဘဝအသစ် ဖြစ်ရတာဟာ တစ်ဘဝတည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ အနေက=အများကြီးပဲတဲ့၊ မရေမတွက်နိုင်ဘူး၊ အဲဒီ အသိန်းမက ဘဝပေါင်းများစွာမှာ ရုပ်ဓာတ်, နာမ်ဓာတ်တွေ ဆက်စပ်ပြီး လည်ပတ်နေတဲ့ သံသရာ စက်ဝိုင်းကြီးကို "သံသာရဝဋ္ဋ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ လည်ခဲ့ရသတုန်းဆိုတော့- ခန္ဓာအိမ်အသစ်ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် တည်ဆောက်တတ်တဲ့ တဏှာယောက်ျား လက်သမားကို မတွေ့သေးလို့-တဲ့။

ဘယ်တုန်းက လည်ခဲ့တာတုန်း ဆိုတော့-တဏှာယောက်ျား လက်သမားကို မရမနေ ရှာဖွေနေတုန်းမှာ လည်ခဲ့တယ်တဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့ ရှာဖွေရသတုန်း ဆိုတော့ - အကြောင်း(၂)ချက် ပြထားပါတယ်၊ ၁။ ဘဝသစ် ဖြစ်ရခြင်းဟာ အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးတွေနဲ့ ရောထွေးနေတဲ့အတွက် ထပ်ခါတလဲလဲ ချဉ်းကပ်ရတာ ဆင်းရဲတယ်တဲ့၊ အဲဒီ အကြောင်းက တစ်ချက်၊ ၂။ ဘဝသစ် ဖြစ်ရခြင်းဟာ သူ့ကို ဖန်တီး တည်ဆောက်တတ်တဲ့ တဏှာယောက်ျား လက်သမားကို မတွေ့သေးရင်, မနိုင်သေးရင် အလိုလို မဆုတ်နစ်ဘူး၊ မကုန်ခန်းဘူး၊ အဲဒီအကြောင်းက တစ်ချက်, ဒီ နှစ်ချက်ပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ "ဇာတိ"ဆိုတာလေး နည်းနည်းပြောပါရစေ၊ ဘုန်းကြီး ဟောချင်တာကတော့ တော်တော်လေး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဟောချင်တာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် တစ်နာရီအတွင်း သိသာရုံမျှလေး ဟောရတဲ့ တရားဆိုတော့ လိုရင်း ဟောရုပါတယ်၊ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဟောမှ သဘာဝကျမှာပါ။ ဘဝဇာတိလေး စဖြစ်တဲ့အချိန်ဟာ စက္ကန့်ပိုင်းတောင်မှ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီအချိန်လေးမှာ ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ ရုပ်အနည်းငယ် ပါလာပါတယ်၊ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ဒုက္ခဒုက္ခ=တကယ်ဆင်းရဲတော့

http://www.dhammadownload.com

မဖြစ်သေးပါဘး၊ ဖြစ်တဲ့အချိန်လေးကလည်း တိုတိုလေးပါပဲ၊ တိုတို တောင်းတောင်း ဘဝသစ်စပြီး ဖြစ်တဲ့ အချိန်လေးကို ပြောပလောက် အောင် အင်မတန် အနေဆိုး အခံခက်တဲ့သဘော မရှိဘဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ဆင်းရဲလို့ ခေါ်ရသလဲ ဆိုတော့-ဘဝသစ် စပြီးတော့ ဖြစ်တယ်-ဆိုရင် အိုဖို့သာ ပြင်ပေတော့၊ နာဖို့သာ ပြင်ပေတော့၊ သေဖို့သာ ပြင်ပေတော့။

သူ့အကြောင်းပြုပြီးတော့ အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးတွေက ရောထွေးပြီး ပါလာတယ်၊ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ကိုယ်လိုသလို တည်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ မအိုချင်ဘဲနဲ့ အိုရတာ, မနာချင်ဘဲနဲ့ နာရတာ, မသေချင်ဘဲနဲ့ သေရတာ၊ ဒါတွေ ကြုံနေတာပဲ၊ မြေကြီးထဲက မှိုမျှားပွင့်လာရင် သူ့ရဲ့ ဦးထိပ်မှာ မြေကို တင်ပြီးသား ဖြစ်လာတယ်၊ ဘယ်သူကမှ တင်ပေး လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါလိုပါပဲ၊ ဘဝဇာတိ ဖြစ်လာရင် အို, နာ, သေ ဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ရွက်ပိုးပြီးတော့ ထွက်လာတာ၊ ရောထွေးနေတာ ဖြစ်တော့ ဘဝဇာတိဟာ ဆင်းရဲပဲ၊ အဲဒီဆင်းရဲဟာ တစ်ဘဝနဲ့လည်း မပြီးဘူး၊ နှစ်ဘဝနဲ့လည်း မပြီးဘူး၊ ဘဝအခါခါ မပြီးဘူး၊ ဒါကြောင့် သူ့ကို "ဆင်းရဲ"လို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားထားတာ။

အဲဒီ ဘဝအသစ် ဆင်းရဲဟာ တစ်ဘဝအတွက် စလိုက်ရင် အို, နာ နောက်ဆုံး သေပြီးတော့ ပြီးတာပဲ မဟုတ်လား၊ ပြတ်တာပဲ မဟုတ် လား၊ နောက် ဘာဆက်ဖို့ လိုသေးတုန်း-လို့ မေးစရာရှိပါတယ်၊ ကံတွေက ဘဝအသစ်တွေကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပေမယ့် ကိလေသာ ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာသာ အထူးအားဖြင့် ဘဝတွေပေါ်မှာ ငြိတဲ့ တဏှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာသာ ကံက အကျိုးပေးနိုင်တာပါ၊ အဲဒီ ဘဝတွေပေါ်မှာ ငြိတဲ့တဏှာ မကင်းသေးသမျှတော့ ကံတွေက ဆက်ပြီးတော့ အကျိုးပေး နေဦးမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ထောက်လှမ်းရေးနဲ့ တွေ့တဲ့လူဆိုးလို

ဒီတော့ ဘဝဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း သမုဒယသစ္စာ တဏှာ ခေါ်တဲ့ လက်သမားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး မတွေ့သေးဘူးဆိုရင် တဏှာ ဓာတ်ခံက ပါနေတော့ ကံပြု၊ ကံကမှ ဘဝတွေဖြစ်၊ ဘဝဖြစ်ရင် တဏှာ အစေးက ပါသွားပြန်တော့ တစ်ခါ အို, နာ, သေရေး ဒုက္ခဘေး တွေနဲ့ ကြုံရမယ်၊ တဏှာအစေးက မကုန်သေးတော့ ဒီလိုနည်းနဲ့ပဲ ချာလပတ် လည်ပြီး ဖြစ်နေမှာ၊ ဒီတော့ ဘဝဇာတိဟာ သူ့ရဲ့ လက်သည်ဖြစ်တဲ့ တဏှာယောက်ျား လက်သမားကို မတွေ့သေးရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ အလိုလို နောက်ဆုတ်သွားမှာ မဟုတ်ဘူး-တဲ့။

လောကမှာ ရှိနေတဲ့ အဆောက်အဦတွေက အချိန်ကျလို့ ဆွေးမြေ့ယိုယွင်း ပြိုပျက်သွားပေမယ့် အိမ်ဆောက်လုပ်တတ်တဲ့ လက်သမားတွေ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိနေသရွေ့ နောက်ထပ်ဆောက်နေဦးမှာပဲ၊ ဒီတော့ လက်သမားတွေကို ဖျောက်ပစ်လိုက်ရင်တော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ **အိမ်အဆောက်အဦတွေ, တိုက်တာအဆောက်အဦတွေ မဖြစ်နိုင်** တော့ဘူး၊ **ဒီတော့ အဆောက်အဦတွေ** မဖြစ်စေချင်ရင် **လက်သမား** တွေကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမှာပဲ၊ ခန္ဓာအိမ် အသစ်ကို ဆောက်လုပ်တတ်တဲ့ တဏှာ လက်သမားကို မနှိပ်နိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံးတော့ ဘဝ အဆောက်အဦတွေကတော့ ဖြစ်နေဦးမှာပဲ။

ဒါကြောင့် ဘုရားအလောင်းဟာ ခန္ဓာအိမ်ကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ တည်ဆောက်တတ်တဲ့ တဏှာလက်သမားကို ရှာဖွေနေရတာပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ မဂ်လေးပါးနဲ့ ပယ်သတ်ရတဲ့ ကိလေသာတွေကို အသီးသီး ဆင်ခြင်လာရာ လောဘအလှည့် ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ "ဒင်း. . . သံသရာတစ်လျှောက်လုံး ဒုက္ခတွေပေးခဲ့တာ၊ အခုတွေ့ပြီ၊ မရမနေ ရှာဖွေနေရတာ၊ အခု တွေ့ပြီ" ဆိုပြီး သိပ်ကိုအားရ ဝမ်းသာတာ။

အရပ်ထဲမှာ ဆိုးပေနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဆိုင်ရာ လုံခြုံရေး

http://www.dhammadownload.com

ဌာနက လိုက်ပြီး ထောက်လှမ်းနေတဲ့အခါ ချောင်ပိတ်မိပြီဆိုရင် "ကဲ... မင်းကိုတွေ့ပြီ၊ မင်း ဘာတတ်နိုင်သေးသလဲ" ဆိုတာမျိုးလို မြတ်စွာဘုရားက တဏှာယောက်ျား လက်သမားကို အလောင်းတော် ဘဝတည်းက ရှာဖွေလာခဲ့ရာ နောက်ဆုံးပယ်ပြီးသား ကိလေသာတွေကို အသီးသီး ဆင်ခြင်တဲ့အခါ တဏှာအလှည့် ရောက်သွားတော့- "ဒင်းတော့... ငါတွေ့ပြီ၊ ချောင်ပိတ်မိပြီ"ဆိုပြီး သိပ်အားရတာ။

"တဏှာယောက်ျား... ဟဲ့-လက်သမား... ယခု သတ္တဏ္ဍုတာဉာဏ်တော်ကြီး ငါ ရရှိတဲ့အခါ သင့်ကိုတော့တွေ့ပြီ၊ သင်ဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ငါ့ခန္ဓာအိမ်အသစ်ကို တည်ဆောက်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ သင့်ရဲ့ အဖော်သဟဲဖြစ်တဲ့ ကိလေသာ အခြင်ရနယ်တွေကိုလည်း မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ငါချေဖျက်ပြီးပြီ၊ ခန္ဓာအိမ်မှာ အရေးပါတဲ့ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အထွတ်ကိုလည်း ငါဖျက်ပြီးပြီ၊ ငါ့ရဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ရုပ် နာမ် သစ္စာရှုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့အနေနဲ့ ရောက်နေပြီ၊ သင် တဏှာ ယောက်ျား လက်သမားတို့ရဲ့ ကုန်ရာဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရနေပြီ"ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားဟာ အင်မတန် ကျေနပ်ဝမ်းသာလွန်းလို့ စိတ်ထဲမှာ ဥဒါန်းကျူးရင့်ပါတယ်။

ဒီနည်းနဲ့ပဲ ချာလပတ်လည်နေတယ်

ဒီဟာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသရာ ဝဋ်စပ်ပုံ, သံသရာဝဋ် ပြတ်ပုံ တွေဆက်ပြီး ဟောဖို့ပါပဲ၊ ဘုန်းကြီးတို့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဒွါရ(၆)ပါးက ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေ သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီး မရှုရင် အမှန်မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ, အမှန်မသိ-အလွဲတွေ လျှောက်သိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်၊ မသိရင် အဲဒါတွေကို အကောင်းထင်ပြီး သာယာမှုတဏှာ ဖြစ်တယ်၊ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်လည်း ဖြစ်တာပဲ၊ ကိလေသာဝဋ်တွေ ဖြစ်သွားပြီ၊ ကိလေသာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းကံ, ဆိုးကံတွေ လာမယ်၊ ကမ္မဝဋ်တွေဖြစ်ပြီ၊ ကမ္မဝဋ်ကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဘဝသစ်တွေ ဖြစ်မယ်၊ အဲဒီ ဘဝသစ်မှာလည်းပဲ အဝိဇ္ဇာနဲ့ ခန္ဓာအိမ်ကို တည်ဆောက်တတ်တဲ့ တဏှာမာတ်က ပါသွားတာ ဖြစ်တော့ တကယ်ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို မသိပြန်ဘူး၊ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ မသိပြန်ဘူး၊ မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ-ဆိုတာ မသိပြန်ဘူး၊ အဝိဇ္ဇာတွေ ထပ်ဖြစ်ပြန်ရော၊ တဏှာတွေ ထပ်ဖြစ်ပြန်ရော၊ ဥပါဒါန်တွေ ထပ်ဖြစ်ပြန်ရော၊ ကိလေသဝဋ်တွေ လည်ပြန်ပြီ၊ ကိလေသဝဋ်မှ ကမ္မဝဋ်, ကမ္မဝဋ်မှ ဝိပါကဝဋ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ချာလပတ် လည်နေတယ်။

မရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ ကိလေသာ စပ်သွားပုံနဲ့ ရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဖို့တော့ ရုပ်နာမ်ကွဲ, ကြောင်းကျိုးသိ, မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲလို့ မြင်ပြီး တဏှာတွေ ကင်းသွားပုံ, စွဲလမ်းမှုတွေ ကင်းသွားပုံ, ကမ္မဝဋ်ခေါ်တဲ့ သခ်ါရဆင်းရဲတွေ ပြတ်သွားတော့ ဝိပါကဝဋ်ပြတ်ပုံတွေကို ဆက်ပြီး ဟောဖို့ ရှိပါတယ်၊ နက်ဖန်ခါကျမှပဲ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့စပ်ပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲစပ်ပုံ, သံသနာဝဋ်ဆင်းရဲ ပြတ်ပုံလေးတွေ ဟောပါ့မယ်၊ ဒီနေ့ကတော့ အချိန်ကျသွားပြီ၊ ဒီလို ဗုဒ္ဓနေ့မှာ မြတ်စွာဘုရား ပါရမီတွေ ပြီးပြည့်စုံပြီး အမှန်တရား ရှာတဲ့အခါမှာ ဒီနေ့ ဒီရက် ဘုရားဖြစ်တယ်၊ ဘုရားဖြစ်ပြီး ဒီဂါထာတွေကို စိတ်ထဲမှာ ရွတ်တယ်-ဆိုတာ သိရအောင် အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ ဟောရတာပါ။ ဒီနေ့ ဒါလောက်နဲ့ပဲ တော်ကြပါစို့။

ဗုဒ္ဓနေ့မှာ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်ကို ယုံကြည်လေးစားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ မြတ်စွာဘုရားကို အကောင်းဆုံး ဓမ္မပူဇာအဖြစ် ပူဇော်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ စိုက်ပြီး ပေါ်တဲ့အာရုံ ပေါ်ဆဲ လိုက်ကာ စွဲမြဲစွာ ရှုလို့ သီလ, သမာဓိ, ပညာ ကိုယ်ပိုင်အကျင့်တရားတွေနဲ့ ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ပူဇော်နိုင်ကြပါစေ။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

http://www.dhammadownload.com

စကြ်ံအကျိုး(၅)မျိုး

အကြောင်းပေါင်းစုံ ညီညွတ်မှ ဉာဏ်ဖြစ်တယ်

ဒီနေ့ စကြ်ံလျှောက်ပုံနဲ့ စကြ်ံလျှောက်ရာမှာ ရနိုင်တဲ့ အကျိုး(၅)မျိုးကို ဖော်ပြပေးကြားပါ့မယ်၊ စကြ်ံလျှောက်ရာမှာ အများအားဖြင့် (၃)ပိုင်းနဲ့ လျှောက်နေကြတယ်၊ (၃)ပိုင်းအပြင် (၆)ပိုင်းလည်း ရှိပါသေးတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒီနေ့တော့ ခြေတစ်လှမ်းမှာ (၃)ပိုင်းလျှောက်ပုံပဲ ရှင်းပြပါ့မယ်၊ အဲဒီ (၃)ပိုင်းကတော့ ကြွတာရယ်, လှမ်းတာရယ်, ချတာရယ် ဒီ(၃)ပိုင်းတို့ပဲ၊ အဲဒီ(၃)ပိုင်းထဲက တစ်ပိုင်း တစ်ပိုင်းမှာ ရုပ်တရားတွေ အပြည့်ပါနေပါတယ်၊ ကြွဆဲ ခဏမှာ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားတွေ ပါပါတယ်၊ ကြွချင်တဲ့ နာမ်တရားလည်း ပါပါတယ်၊ အဲဒါလေးတွေ သိရအောင် ကြွဆဲခဏမှာ ရိပ်ရိပ်ကလေး ကြွစက စပြီး ဆုံးသွားတဲ့အထိ စိတ်အားစိုက်, ခိုင်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ဖို့လိုပါတယ်။

"ကြွတာ, လှမ်းကာ, ချနင်းတာ, နှစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်ပေ၊
ကြွဆဲ, လှမ်းဆဲ, ချနင်းဆဲ, အမြဲရှုမှတ်လေ"

ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ကြွဆဲလေးမှာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ အတွဲလိုက်, အတွဲလိုက် ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေပုံကို သိရအောင် ကြွချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး တစ်ရစ်ချင်း, တစ်ရစ်ချင်း ကြွသွားမှုတွေ, ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်တက်သွားတဲ့ ကြွသွားမှုတွေကို အမြဲတစေ စိတ်အားစိုက်မှု ပါဖို့လိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်အားစိုက်မှု-ဆိုတာ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်ကို ခေါ်တာပါပဲ၊ အဲဒီ ကြောင့်ကြစိုက်မှု အားစိုက်မှု များသွားရင်လည်း စိတ်ပျံ့လွင့်ကာ ရှုကွင်း အာရုံကို လွန်နိုင်တယ်၊ လွဲနိုင်တယ်၊ နည်းနေရင်လည်း ကြွမှုအပေါ်မှာ ရှုမှတ်စိတ်က မမီဘူး၊ မရောက်ဘူး၊ ဒီတော့ လွန်တာလည်း မရှိ, လွဲတာ လည်း မရှိ, နည်းတာလည်း မရှိရအောင် အခြားတစ်ဖက်က ချိန်သား ကိုက်ပေးရပါတယ်၊ ရွယ်စူးချက်လေး ထားရပါတယ်၊ အဲဒီလို စိတ်အား စိုက်မှုလည်း ပါပြီ, ရွယ်စူးချက် ချိန်သားကိုက်မှုလည်း ပါပြီဆိုရင် ကြွစက စပြီးတော့ တောက်လျှောက် ဆုံးသွားတဲ့အထိ စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်၊ ရှုမှတ်ရာ အာရုံမှာ စိတ်ကလေး စူးခနဲ, စိုက်ခနဲ, ကပ်ခနဲ ကျနေမှာပါပဲ။

အဲဒီ ကြွဆဲခဏမှာ ထင်ရှားတဲ့ နာမ်နဲ့ ရုပ်တရား, တစ်နည်း အားဖြင့် အကြောင်းနဲ့ အကျိုးတရားတွေ, ကြောင်းကျိုး ဆက်တရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပုံ, ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲ ပုံ, သူ့ သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံတွေကို အမှန်အတိုင်း မြင်ဖို့, သိဖို့ ဉာဏ်ကသာ မြင်နိုင်, သိနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီဉာဏ်ကလည်း ပေါ်လာတဲ့ အာရုံထဲမှာ စူးခနဲ, စိုက်ခနဲ ကပ်ကပ်ကျသွားတဲ့ စိတ်စုစည်းမှု သမာဓိ ဖြစ်ပါမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ သမာဓိကလည်း ပေါ်ရာအာရုံကို မိမိရရ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ စွဲမြဲစွာ မှတ်နိုင်မှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ စွဲမြဲစွာ မှတ်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ လည်း ရှုကွက်ထဲမှာ စိတ်ကလေးရောက်သွားအောင် အားစိုက်မှုလည်း ပါမှ, ချိန်သားကိုက်မှုလည်း ပါမှ, အကြောင်းပေါင်းစုံ ညီညွတ်မှ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးပြောတာကမှ နည်းပါသေးတယ်

ဒီတော့ 'ကြွမှု'ခေါ်တဲ့ ရှုကွက်ပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင်, တည့်သွားအောင် လုပ်ရတာဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ နီးကပ်ဖို့အတွက် လုပ်ပေးတဲ့သဘောပါပဲ၊ အသိဉာဏ်နဲ့ မနီးကပ်ရင် မှုန်မှုန်မွှားမွှားပဲ သိမှာပဲ၊ နီးကပ်မှ, အနီးကပ် တည့်တည့် ကျရောက်

http://www.dhammadownload.com

သွားမှ သိတာ၊ ဥပမာအားဖြင့် တစ်နေရာရာမှာ ခြအမျှားစု သွားနေတဲ့ အခါ ခပ်လှမ်းလှမ်းနေရာက လှမ်းကြည့်ရင် မှုန်မှုန်မှှားမှှားပဲ တွေ့မှာပဲ၊ အတန်းကြီးပဲ ထင်နေမှာပဲ၊ ဘာအတန်းကြီးမှန်း သိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ နည်းနည်း တိုးကြည့်ရင် လှုပ်လှုပ်ရွရွကလေးတော့ သိရမယ်၊ တော်တော် နီးနီးကပ်ကပ် တိုးကြည့်ရင်တော့ နှစ်ကောင်တွဲ, သုံးကောင်တွဲ သိနိုင်တယ်၊ ခြမှန်းတော့ သိလာပြီပေါ့၊ အနီးကပ်ဆုံး ရောက်သွားရင်တော့ ခြကောင်လေးတွေ တစ်ကောင်ချင်း, တစ်ကောင်ချင်း သွားနေတာကို ပီပီသသ တွေ့ရမယ်၊ ဒီတော့ စိတ်အားစိုက်မှု, ခွိန်သားကိုက်မှုအင်အား တို့ဟာ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေး ရှုကွက်မှာ အရောက်ပို့ပေးတယ်၊ တည့်အောင်လည်း ခွိန်ရွယ်ပေးတယ်၊ အဲဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒီအင်အားတွေ ကောင်းလေလေ အသိစိတ်က ရှုကွက်နဲ့ နီးလေလေပဲ၊ နီးလေလေ စိတ်စုစည်းမိကာ ပိုပြီး ပီပီသသ သိလေပါပဲ။

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ရုပ်ရှင်ကြည့်တဲ့အခါ ဖလင်ကော်ပြားထဲမှာ ပေါ်နေတဲ့အရုပ်ဟာ တစ်ရုပ်တည်းပဲ ထင်ရတယ်၊ အမှန်ကတော့ ပြောင်းလွဲနေတာပဲ၊ ပြောင်းလွဲလှုပ်ရှားမှုတွေ အစဉ်ရှိနေတာပဲ၊ အဲဒီသဘောမျိုးပါပဲ၊ 'ကြွတယ်'ဆိုရာမှာလည်း တစ်ကြွပြီး တစ်ကြွပဲ၊ ကြွချင်တဲ့စိတ်ကလည်း အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက်ပဲ၊ သေသေချာချာ စူးစိုက်ကြည့်ရင် ဘုန်းကြီးပြောတာကမှ နည်းပါသေးတယ်၊ တကယ် သမာဓိဖြစ်လာရင် အများကြီး တွေ့နိုင်ပါတယ်၊ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ တွေ့နိုင်ပါတယ်၊ အဟောင်းအဟောင်းပျက်ပြီး အသစ်အသစ် ဆက်နေတာတွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

'ကြွတယ်'လို့ မှတ်ရင် ပါဝင်သော မဂ္ဂင်းများနှင့် ကင်းစင်သော အစွဲများ

အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာလည်း 'ပဉ္စဂ္ဂိကမဂ်'ခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင်(၅)ပါး ပါသွားပါတယ်၊ ပါပုံကတော့ နင်းချထားတဲ့ ခြေထောက် ခွါစက စပြီး

http://www.dhammadownload.com

ဆုံးသွားတဲ့အထိ အဲဒီ ကြွမှုအပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် အပြည့် ရောက်ရေး အတွက် ဖြောင့်မှန်စွာ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတဲ့ စိတ်တွန်းအားလေးဟာ သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်ပါပဲ၊ ကြွမှုကို မလွတ်တမ်း စွဲမြဲစွာ ရှုမိတာက သမ္မာသတိမဂ္ဂင်ပါပဲ၊ စွဲမြဲစွာ ရှုမိရာမှာ စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ကပ်ကျသွားတာက သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင်ပဲ၊ သမာဓိဆိုင်ရာ မဂ္ဂင် (၃)မျိုး ပါသွားပါပြီ၊ အဲဒီ မဂ္ဂင်(၃)မျိုး ပါသွားတဲ့အတွက် ကိလေသာ လက်မခံ ပယ်လှန်လိုက်တယ်၊ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာ မဝင်ရအောင် ကာကွယ်ပေးတယ်၊ စိတ် မတေရ, မလေရ, မပွေရအောင် စုစည်းပေးလိုက်တယ်၊ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နိုင် (ဖြစ်ဖွယ်ရှိ)တဲ့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းသွားတာပဲ။

နောက်ပြီးတော့- အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် တည့်သွားအောင် ချိန်ရွယ်ပေးတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်လည်း ပါနေပါတယ်၊ ကြွချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်နဲ့ ကြွရုပ်အဆင့်ဆင့်တွေ တစ်ရစ်ပြီးတစ်ရစ် ချိန်ရွယ်ပေးသလောက် သိသွားတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ပါသွားတယ်၊ ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ မဂ္ဂင်(၂)ပါး လည်း ပါသွားတယ်၊ အဲဒီပညာမဂ္ဂင် ပါသွားရင် ကိလေသာမျိုးပါ ပြုတ်တော့တာပဲ၊ ဒီမှာ အဆင့်ဆင့် ခွဲပြလို့ရှိရင် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးလေးတွေ လည်း အဆင့်ဆင့် ပါသွားနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒါလေးတွေ ကတော့ အထူး ကြောင့်ကြထားပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုနေရင် စိတ်ဓာတ်တွေ စင်ကြယ်နေတော့ တာပဲ၊ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်ကျနေရင် နာမ်အဆက်ဆက် နဲ့ ရုပ်အဆက်ဆက်ကို ပိုင်းခြားသိနေတော့တာပဲ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြား သိရင် အတ္တဒိဋ္ဌိ စင်သွားတယ်။

ကြောင်းကျိုးဆက် သိတာနဲ့ ယုံမှားသံသယလည်း ကင်းသွားတယ်၊ မမြဲပုံတွေ သိရင် 'မြဲတယ်'ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ ကင်းသွားတယ်၊ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ကုန်ဆုံး ပျောက်ပျက်ပုံတွေ မြင်နေရင် ဆင်းရဲတာတွေ မြင်လာတော့ "ကောင်းစားချမ်းသာတယ်"ဆိုတဲ့ အစွဲတွေလည်း ကင်းသွားတယ်၊ သဘောသက်သက်တွေ မြင်လာရင် ဒိဋ္ဌိတွေလည်း စင်သွားတယ်၊ အဲဒီလို

http://www.dhammadownload.com

မျိုး အကျိုးတွေ အဆက်ဆက် ရသွားတယ်၊ မနည်းဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ဖို့ ဘုန်းကြီးက တိုက်တွန်းရတာပါ။

အဲဒီလို ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက်တွေပေါ်မှာ မမြဲပုံ သိသိသွားတော့ မာနတွေ ကင်းတယ်၊ ဆင်းရဲပုံ သိတော့ တဏှာတွေ ကင်းကင်းသွားတယ်၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံတွေ သိသွားတော့ ဒိဋ္ဌိတွေ ကင်းကင်းသွားတယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ မာန, တဏှာ, ဒိဋ္ဌိတရားတွေ ပြုတ်ပြုတ်သွားတယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဖြုတ်ဖြုတ်ပစ်ရမှာပဲ၊ အဲဒီ တရား(၃)ပါးကို ပါဠိလို 'ပပဉ္စ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီတရား (၃)ပါးနဲ့ မကင်းနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သံသရာမှာ ရှည်အောင်, ကျယ်အောင်ချဲ့တတ်လို့ 'ပပဉ္စ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အခု ဒီမှာ 'မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ'ဆိုတာ သိနေတော့ သူတို့ မချဲ့နိုင်တော့ဘူး၊ ကျုံ့ကျုံ့သွားတယ်၊ ပပဉ္စ တရားတွေကို ကျုံ့အောင်, ကျဉ်းအောင် တစ်ခါတည်း လုပ်ပစ်လိုက်တဲ့ အကျိုးတွေကိုလည်း ရလာတယ်၊ သိပ်ကောင်းတာ၊ ကြွမှုနဲ့စပ်ပြီးတော့ ဒီလောက်ရှင်းပြရင် လုံလောက်ပါပြီ၊ ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကြည့်တဲ့အခါ သိပါလိမ့်မယ်။

နောက်လှမ်းမှုနဲ့ စပ်ပြီးတော့ ရှင်းပြပါမယ်၊ လှမ်းတော့မယ် အပြုမှာ လှမ်းချင်တာလေးက နာမ်၊ လှမ်းတာက ရုပ်၊ အဲဒါတွေကိုလည်း အစက အဆုံးအထိ စူးစိုက်ပြီး မှတ်ဖို့လိုပါတယ်၊ စူးစိုက်မှတ်ရင် လှမ်းချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့် နာမ်တရားလည်း သိလာမယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် လှမ်းချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့် အကြောင်းတရားကိုလည်း သိလာမယ်၊ လှမ်းရုပ်အဆင့်ဆင့်တိုးတာ, တွန်းတာတွေ သိလာမယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အကျိုးတရားတွေ သိလာမယ်၊ နောက်ပြီးတော့... အဟောင်းပျက် အသစ်ဆက်နေပုံလေးတွေ, ဆင်းရဲပုံလေးတွေ, သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံလေးတွေ သိလာမယ်၊ ထို့အတူပဲ၊ နင်းချတဲ့အခါမျိုးမှာ မ,ထားတဲ့ ခြေထောက် လွှတ်စက စပြီးတော့ မြေကြီးပေါ်, သို့မဟုတ် ကြမ်းပေါ် တည်မိတဲ့အထိ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုရင် လေးလေးပြီး, အိအိပြီး ကျသွားတာတွေ စသည်ကို သိသိသွားမယ်၊ ကြမ်းနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပွတ်တိုက်တဲ့အခါ နာမ်အဆက်ဆက်, ရုပ်အဆက်ဆက်တွေကိုလည်း နည်းတူပဲ သိသိသွားမယ်၊ ခုန တွက်ပြတဲ့အတိုင်း အကျိုးတွေ အများကြီး ရဖွယ်ရာ ရှိပါသေးတယ်။

စကြ်ဝဠာက်မှတ်ရာမှာ ဝီရိယနှစ်ထပ်ပါ

ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်မှာလည်း စကြ်ဝဠာက်ရာမှာ အကျိုး(၅)မျိုး ရရှိကြောင်း ဟောကြားချက်တွေ ရှိပါတယ်၊ ပထမ အကျိုးကတော့ အဒ္ဓါနကွမတဲ့၊ အဒ္ဓါနကွမ-ဆိုတာ ခရီးရှည်သွားနိုင်တယ်-တဲ့၊ ခရီးသွားတဲ့ အခါမှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ မမောမပန်းဘဲနဲ့ သွားနိုင်တဲ့အကျိုးတဲ့၊ (ယောဂီများက ရယ်ကြလေ၏။) ဘုရားလက်ထက်က ရဟန်းတော်များဟာ အခုခေတ်လို စက်ယာဉ်တွေက မရှိတော့ ကိုယ့်ခြေထောက်ကိုယ် အားကိုးကြရတယ်၊ တရားအားထုတ်စဉ်က စကြ်ံအလေ့အကျင့် ရထားတော့ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ သွားရင် သူတို့ ဘာတာဝန်မှ မလေးတော့ဘူး၊ အခု တရားအားထုတ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ သုတ္တန်နည်းအရ ဘိက္ခုတွေချည်းပါပဲလို့ မှတ်ယူပါ။

ပြီးတော့ ဒုတိယအကျိုးက- ပဓာနကွမော ဟောတိ-တဲ့၊ ပဓာန-ဆိုတာ အထူးကြောင့်ကြထားပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့အသက် မငဲ့ကွက်ဘဲနဲ့ စွန့်စားပြီးတော့ အားထုတ်ရတဲ့ အခုလို ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်မျိုးပဲ၊ အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်ရာမှာ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ ရှိတတ်တယ်-တဲ့၊ ဝီရိယတွေ ပြည့်ဝလာတတ်တယ်၊ ဝီရိယတွေ နှစ်ထပ် ပါပါလာတတ်တယ်၊ ဝီရိယတွေ နှစ်ထပ်ပါပုံကတော့ ကြွမူလေးတွေ ဖြစ်ရေးအတွက် ရိုးရိုးစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်၊ အဲဒီ ရိုးရိုးစိတ်ထဲမှာ ဝီရိယ ပါသွားတယ်၊ အားမစိုက်ဘဲနဲ့ မ, လို့ မရပါဘူး၊ အားစိုက် မ, ရပါတယ်၊ ပြီးတော့ ကြွဆဲခဏမှာ ကြွချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ကြွရုပ်အဆင့်ဆင့် မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်ရေးအတွက် အထူးကြောင့်ကြထားတဲ့ သမ္မဝါယာမမဂ္ဂင် ပါနေတယ်၊ ဝီရိယတွေက နှစ်ထပ်နှစ်ထပ် ပါနေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ထို့အတူပဲ လှမ်းဆဲခဏမှာ ရိုးရိုးစိတ်နဲ့ ရိုးရိုးဝိရိယနဲ့ လှမ်းတာ, လှမ်းချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ လှမ်းရပ်အဆင့်ဆင့်ကို မှတ်နိုင်ဖို့ အမြဲတစေ ကြောင့်ကြစိုက်တာတွေ ပါနေတယ်၊ ဝိရိယ နှစ်ထပ်နှစ်ထပ် ပါနေတယ်၊ ချဆဲခဏမှာလည်း ထိုနည်းတူပဲ၊ ရိုးရိုးစိတ်နဲ့ ချတယ်၊ ရိုးရိုးစိတ်ထဲမှာ ရိုးရိုးဝိရိယ ပါသွားတယ်၊ ချချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ချရုပ်အဆင့်ဆင့်ကိုလည်းပဲ နောက်ကနေပြီး အထူးစိတ်အားစိုက်ကာ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတယ်၊ ဒီမှာ သမ္မဝါယာမ မဂ္ဂင်တွေ ပါနေတယ်၊ ဝိရိယတွေက နှစ်ထပ် နှစ်ထပ် ပါနေတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ ဝိရိယအားပေးတဲ့ အလုပ်ဟာ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ ဝိရိယများလာတော့ မပျင်းတော့ဘူးပေါ့။

စင်္ကြံအကျိုးများ

တတိယအကျိုးကတော့- အပ္ပာဗာဓောတဲ့၊ ရောဂါ ကင်းပြီးတော့ ကျန်းမာရေးတွေ ရတတ်တယ်တဲ့၊ ဟုတ်တယ်၊ ထိုင်ချည်းပဲနေမယ်ဆိုရင် ဣရိယာပုထ်က မမျှတော့ သွေး အသွားအလာ မကောင်းလို့ ရောဂါတွေ ရတတ်တယ်၊ အခု စင်္ကြံ လျှောက်တယ်-ဆိုတော့ သွေးအသွားအလာတွေ ကောင်းလို့၊ ကျန်းမာရေးတွေ ရလာတယ်၊ ကျန်းမာရေးတွေ ညီညွတ်သွားတယ်၊ အဲဒီအကျိုးလည်း ရပါတယ်။

စတုတ္ထအကျိုးကတော့- စားထားတဲ့ အစားအစာတွေ မျှမျှတတ ကြေညက်တယ်-တဲ့၊ အစာကြေတယ်-ဆိုရင် ကျန်းမာရေးကလည်း အလိုလို ရလာတာပဲ၊ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ စားထားတဲ့ အစာအာဟာရတွေက တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ အင်အားတွေလည်း ဖြည့်တင်းသွားနိုင်တယ်၊ အင်မတန်ကောင်းတယ် အထူးအားဖြင့်တော့ အိပ်ရာထခါစနဲ့ စားသောက်ပြီးစဆိုရင် စင်္ကြံလျှောက်ဖို့ သိပ်လိုအပ်ပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အိပ်ရာထစမှာ အိပ်ရေးမဝလို့ အလျှင်းမလျှောက်ဘူး, သို့မဟုတ် လုံလောက်အောင် မလျှောက်ဘူး-ဆိုရင် တဆတ်ဆတ်နဲ့ ငိုက်တတ်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

စကြံ့လျှောက်တော့ ငိုက်မြည်းမှုတွေလည်း ပယ်ရှားနိုင်ပြီး ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံး ငါးခုမြောက် အကျိုးကတော့ စက်မာဓိဂတော သမာဓိ စိရဋ္ဌိတိကော ဟောတိ-တဲ့၊ စကြံ့လျှောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိထားတဲ့ သမာဓိဟာ တာရှည်တည်တယ်၊ "ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်"သို့မဟုတ် "ကြွချင်တယ်, ကြွတယ်, လှမ်းချင်တယ်, လှမ်းတယ်၊ ချချင်တယ်, ချတယ်"လို့ စိတ်အားစိုက် ခိုန်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုလို့ ရှုရာရှုရာ အာရုံတွေပေါ်မှာ ကြွတဲ့အပေါ်မှာ စိုက်ခနဲ ကျသွားတဲ့ သမာဓိ, လှမ်းတဲ့ အပေါ်မှာ စိုက်ခနဲ ကျသွားတဲ့ သမာဓိ, နင်းချတဲ့ အပေါ်မှာ စိုက်ခနဲ ကျသွားတဲ့ သမာဓိကို "စက်မာဓိဂတသမာဓိ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ သမာဓိဟာ စိရဋ္ဌိတိက-တဲ့၊ တာရှည်တည်တယ်၊ တော်တော်နဲ့ မပျက်ပြယ်ဘူးပေါ့။

ကားမှာ ဘက်ထရီ အားကောင်းနေရင် ဘယ်အခါနှိုးနှိုး စက်နှိုးလို့ လွယ်တယ်၊ မီးရောင်လည်း ပီပီသသရှိတယ်၊ ဒါလိုပါပဲ၊ စကြံ့လျှောက်ခြင်းဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရထားတဲ့ သမာဓိဟာ နောင်အခါ ထိုင်မှု, စကြံ့လျှောက်မှုတွေမှာ လွယ်လွယ် သက်သောင့်သက်သာလေးနဲ့ပဲ ဖြစ်သွားမှာ၊ ဘာမှ အခက်အခဲ မရှိတော့ဘူး၊ သမာဓိ ဆက်သွားပြီဆိုရင် ဉာဏ်တွေလည်း တက်တော့တာပဲ၊ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်သွားရင် နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်ထိ ရသွားနိုင်တယ်၊ စကြံ့လျှောက်ရင်းနဲ့ပဲ တရားထူးရသွားနိုင်တယ်၊ သိပ်ကောင်းတယ်၊ အဲဒါ နောက်ဆုံးအကျိုးပဲ။

ဒီတော့ စကြံ့ အလျှင်း မလျှောက်ဘဲ အားထုတ်ရင် နဂိုက တရားအားမထုတ်ဘူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ ဘက်ထရီဒေါင်းနေတဲ့ ကားကို နှိုးရသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ နှိုးရ အင်မတန် ခက်ပါတယ်၊ စကြံ့လုံလုံလောက်လောက် မလျှောက်ရင် ဘက်ထရီအားမကောင်းတဲ့ ကားကို နှိုးရသလို ချက်ချင်း မနိုးတတ်ပါဘူး၊ စကြံ့လုံလုံလောက်လောက်

http://www.dhammadownload.com

လျှောက်ရင် ဘက်ထရီ အားကောင်းနေတော့ စက်နှိုးရလွယ်သလိုပါပဲ၊ အဲဒီ အကျိုးတွေ ရပါစေ-ဆိုတဲ့ အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးက ဗုဒ္ဓဟောကြားထားတဲ့ စက်မသုတ္တန်ကို ထုတ်ပြီး ယောဂီတွေကိုယ်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ကာ ဒီနေ့ ဟောပါတယ်။

အဲဒီ ဟောကြားထားတဲ့ အချက်တွေ ရိုရိုသေသေ နာယူမှတ်သားပြီး ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း အားထုတ်လို့ စကြံ့အကျိုးတွေလည်း ရရှိကြပါစေ၊ ကြွဆဲ, လှမ်းဆဲ, ချဆဲမှာ ထင်ရှားတဲ့ နာမ်ရုပ်တရားတွေ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ, မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောပဲ ဆိုတာတွေ သိပြီး နောက်ဆုံး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ-လို့ ဆုတောင်းရင်း စက်မသုတ္တန်ကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

ဝဋ်(၃)ပါး

ကိလေသဝဋ်

မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရား မပွားရင် သံသရာစပ်ပုံနဲ့ မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရား ပွားရင် သံသရာပြတ်ပုံလေးတွေ စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ နှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီး ဖြေရှင်းပြပါမယ်၊ ဟိုတစ်နေ့က ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် ရယ်လို့ ဝဋ်(၃)ပါး ရှိပုံ ပြောသွားပါတယ်၊ အဲဒီ ဝဋ်သုံးပါးကို ပထမခေါင်းစဉ် ပြောပြပြီး တစ်ခုချင်း, တစ်ခုချင်း အဓိပ္ပာယ်, အရ ကောက်တွေပြပြီး ပြောမှ ပိုပြီး နားလည်ဖွယ် ရှိပါတယ်၊ အဲဒီသုံးမျိုးထဲက အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန် ဆိုတဲ့ သုံးမျိုးကို "ကိလေသဝဋ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ကိလေသဝဋ်(၃)မျိုးထဲက အဝိဇ္ဇာ-ဆိုတာကတော့-သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို မသိတာပါပဲ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောင်းပြန် ဆန့်ကျင်ဘက်သိနေတာကို "အဝိဇ္ဇာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါးကို အမှန်အတိုင်း မသိ, အလွဲတွေ သိတယ်လို့ ဆိုရာမှာ "သစ္စာလေးပါး"ဆိုတာကတော့ နဂိုက ကြားဖူးနားဝရှိကြတဲ့ အတိုင်း ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲအမှန်တရား, ဒုက္ခသမုဒယသစ္စာ=ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား, ဒုက္ခနိရောဓသစ္စာ=ဆင်းရဲငြိမ်းရာ အမှန်တရားနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာ=အဲဒီငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်မှန် တရားတို့ပါပဲ၊ အဲဒီ သစ္စာလေးပါးထဲက "ဒုက္ခသစ္စာ"ဆိုတာ အလွယ်ဆုံးပြောရရင်တော့ မိမိတို့ တစ်ကိုယ်လုံးပါပဲ၊ အဲဒီ တစ်ကိုယ်လုံးထဲက မျက်စိက မြင်သိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါမှာ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သွားတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေ, နားက ကြားသိတဲ့ အခါ, နှာခေါင်းက နံသိတဲ့အခါ, လျှာက စားသိတဲ့အခါ, ကိုယ်က ထိသိတဲ့အခါ, စိတ်က စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်တဲ့အခါ မျက်တောင်ခတ်တာ, မျက်လုံးပိတ်တာ ဖွင့်တာကအစ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်တရားတွေ ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲ အမှန်တရားတွေ ချည်းပဲ။

အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်

အဲဒီ တရားတွေကို သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီး မမှတ်ရင် ဒုက္ခ အမှန် မသိဘူး၊ အဲဒီလို ရိုးရိုးဒုက္ခမှန်း မသိတာကိုတော့ "အပ္ပဋိပတ္တိ အဝိဇ္ဇာ"လို့ ခေါ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီဟာတွေကို "ဆင်းရဲ"လို့ ဟောထားပါလျက် "ဆင်းရဲမှန်း"မသိဘဲ ပြောင်းပြန်အနေနဲ့ သိတာ၊ အဲဒါတွေကို "ချမ်းသာတယ်", "ကောင်းတယ်"လို့ ထင်တာ၊ မြင်ရတာ ချမ်းသာတယ်, ကြားရတာ ချမ်းသာတယ်, နံရ, စားရ, ထိရ, သိရတာတွေ အကုန်လုံး "ချမ်းသာတယ်"လို့ ထင်တာကို "မိစ္ဆာပဋိပတ္တိအဝိဇ္ဇာ"လို့ ခေါ်တယ်၊ လွဲမှားတဲ့လမ်းကြောင်း ရောက်သွားတဲ့ အမှန်အတိုင်း မသိမှု-လို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒါတွေကို အမှန်အတိုင်း မသိရင် အကောင်းထင်တာပဲ၊ အကောင်းထင်မှတော့ သာယာပြီ၊ ကောင်းတာတွေပဲ မြင်ချင်တယ်၊ ကြားချင်တယ်၊ စားချင်တယ်၊ ထိချင်တယ်၊ အကောင်းတွေချည်းပဲ တောင့်တလာတယ်၊ အဲဒီ တောင့်တတာကို "တဏှာ"လို့ခေါ်တယ်၊ လိုချင်လို့ အဲဒီ ကောင်းတာလေးတွေ ရပြီဆိုရင် စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ သာယာတော့တာပဲ၊ မလွတ်တော့ဘူး၊ ကောင်းတာလေးတွေ တမြင်တည်း မြင်မြင်နေချင်တော့တာပဲ၊ ကောင်းတာလေးတွေ ကြားကြားနေချင်တော့ တာပဲ၊ နံချင်, စားချင်, ထိချင်, သိချင်တော့တာပဲ၊ လက်မလွတ်တော့ဘူး၊ အဲဒီလို သာယာစွဲလမ်းတာကို "ဥပါဒါန်"လို့ ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အားနည်းတဲ့ လောဘကို "တဏှာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အားများတဲ့ တဏှာကိုတော့ "ဥပါဒါန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ထင်ရှားအောင် ဥပမာနဲ့ ပြောရရင် - တဏှာက အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကို လက်လှမ်းယူတဲ့ အခါမျိုးမှာ အဲဒီ အရာဝတ္ထုဆီ ရောက်အောင် လက်လှမ်းတာနဲ့ တူတယ်၊ ဥပါဒါန်ကတော့ လက်လှမ်းမီပြီး အဲဒီ အရာဝတ္ထုကို မလွှတ်တော့ဘဲ ဆုပ်ထားတာနဲ့တူတယ်၊ လက်တွေ့အနေနဲ့ ပြောရရင်-သာယာခ်ိုးအေးတဲ့ အသံလေးတွေကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီ အသံလေးတွေကို နားထောင်ချင်တာ တဏှာပဲ၊ အဲဒီ အသံလေးတွေ ပြတ်သွားမှာကို စိုးရိမ်ပြီး အဲဒီထဲမှာ စိတ်ဝင်စားပြီး စွဲနေတာဟာ ဥပါဒါန်ပဲ။

အဲဒီ ဒွါရ (၆)ပါးက ပေါ်တဲ့ အာရုံတွေကို သူတို့ ဖြစ်ဆဲ လိုက်ပြီး မရှုတော့ အမှန်အတိုင်း ရုပ်နာမ်ရယ်လို့ မသိဘူး၊ ကြောင်းကျိုး ဆက်ပုံ မသိဘူး၊ မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲဆိုတာ မသိဘူး၊ မသိတော့ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆတွေလည်း ဖြစ်သွားတာပေါ့ ဖြစ်ပုံကတော့ "ငါကောင်ခေါ်တဲ့ အတ္တက မြင်တယ်၊ မြင်တာက ငါကောင်ပဲ၊ ငါကောင်က ကြားတယ်၊ ကြားတာက ငါကောင်၊ ငါကောင်က နံတယ်၊ နံတာက ငါကောင်၊ ငါကောင်က အရသာခံတယ်၊ အရသာခံတာက ငါကောင်၊ ငါကောင်က ထိတွေ့သွားတယ်၊ ထိတွေ့နေတာက ငါကောင်၊ ငါကောင်က စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်တာက ငါကောင်"ဆိုပြီး ငါကောင်လေးအနေနဲ့ လွဲမှားစွာ ယူဆတဲ့အယူကို "ဒိဋ္ဌဥပါဒါန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာ (၂)မျိုး

အဲဒီလို ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေအပေါ်မှာ အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့အဝိဇ္ဇာ, အကောင်းတွေ ထင်ပြီး သာယာတောင့်တတဲ့ တဏှာနဲ့ မြင်မှားစွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်တို့ ဖြစ်ဖြစ်သွားပါတယ်၊ ထို့အတူ "သမုဒယသစ္စာ"ခေါ်တဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းအကြောင်း အမှန်တရားအပေါ်မှာ ဒုက္ခ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းပဲ-လို့ ရိုးရိုးမသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ ဒုက္ခ ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကိုပဲ ချမ်းသာခြင်းရဲ့ အကြောင်းလို့ ပြောင်းပြန်ဆန့်ကျင်ပြီး တော့ ယူဆတဲ့ အဝိဇ္ဇာရယ်လို့ (၂)မျိုးရှိတယ်။

"နိရောဓသစ္စာ"ခေါ်တဲ့ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို "ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ"လို့ အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့အပြင် "နိရောဓ-ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တွေ ချုပ်သွားတာပဲ၊ ရုပ်နာမ် ချုပ်တယ်-ဆိုတာ ရုပ်နာမ် မရှိတာပဲ၊ ရုပ်နာမ်တွေ မရှိဘူး-ဆိုရင် ကိုယ်အလိုရှိတဲ့ ဟာတွေကို မမြင်ရ, မကြားရ, မနံရ, မစားရ, မထိ မတွေ့ရ, မကြံစည်ရတော့ဘူး၊ ချမ်းသာတွေ ပျောက်ဆုံးသွားပြီ၊ နိဗ္ဗာန်-ဆိုတာ အသေကြီးသေသွားတာပဲ"လို့ နိဗ္ဗာန်ကို မကောင်းတဲ့အနေနဲ့, ပြောင်းပြန် ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ ယူဆတဲ့, တကယ့်ချမ်းသာအစစ်ကြီးကို ချမ်းသာစစ်မှန်းမသိတဲ့အပြင် တကယ့် ဆင်းရဲကြီးပဲလို့ ပြောင်းပြန်ယူဆတဲ့ အဝိဇ္ဇာရယ်လို့ (၂)မျိုးရှိတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂသစ္စာကို ချမ်းသာရောက်ခြင်း, ချမ်းသာရခြင်းရဲ့အကြောင်းပဲ-လို့ ရိုးရိုး မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ ချမ်းသာရောက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို ဆင်းရဲရခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ, အသေကြီးသေဖို့ရန် ကျင့်နေတဲ့ အကျင့်ပဲ, မကောင်းတဲ့ အကျင့်ပဲ-လို့ ဆန့်ကျင်ဘက်ယူဆတဲ့ အဝိဇ္ဇာရယ်လို့ (၂)မျိုးရှိတယ်။

ကိလေသဝဋ္ဋကြောင့် ကမ္မဝဋ္ဋဖြစ်ပုံ

အဲဒီလို သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားအပေါ်မှာ အမှန်အတိုင်းမသိ, အလွဲအချော်သိ, ပြောင်းပြန် ဆန့်ကျင်ဘက်သိမှတော့ ဘဝတွေကို သာယာတောင့်တတော့တာပေါ့။ တောင့်တရင် သာယာပြီး စွဲလမ်းတော့တာပဲ၊ ပြီးတော့ ငါကောင်လို့ ထင်တော့တာပဲ၊ ဥပါဒါန်တွေကတော့ မပြတ် ဖြစ်နေတော့တာပဲ၊ အဲဒီလို ကိလေသဝဋ္ဋ ဖြစ်မှတော့ အဲဒီဘဝတွေကို ရရှိဖို့ရန်အတွက် ပထမဆုံး ကြံရစည်ရတယ်၊ အဲဒီလို ကြံစည်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါမှာ "ယောနိသော မနသိကာရ"ခေါ်တဲ့ စိတ်ထားတတ်မှု မရှိရင် သူပိုင်တဲ့ပစ္စည်းကို အပိုင်စီးလိုတဲ့ အဘိဇ္ဈာတွေ ဖြစ်တာပါပဲ။

သူတစ်ထူး သေကြေပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဗျာပါဒတွေလည်း ဖြစ်တာပဲ၊ "ကောင်းတာလုပ်- ကောင်းကျိုးမရ ဆိုးတာလုပ် ဆိုးပြစ်မရ၊ လုပ်သမျှ တွေဟာ အလကားကြီးပဲ"လို့ ဆိုတဲ့ အယူအဆ လွဲမှားမှုတွေလည်း ဖြစ်တာပဲ၊ ဒုစရိုက်မနောက်တွေ မြောက်သွားပြီ၊ အဲဒီလို ဒုစရိုက် မနောက်တွေ မြောက်သွားရင်လည်း ဝစီဒုစရိုက်ကံတွေလည်း မြောက်ဖို့ သေချာနေပါပြီ၊ ကိုယ့်ဘဝ ကောင်းစားရေးအတွက် မမှန်တာ ပြောမယ်၊ ကုန်းတိုက်စကား ပြောမယ်၊ မယဉ်မကျေး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောမယ်၊ အဓိပ္ပာယ် မရှိတဲ့ စကားတွေ ပြောမယ်၊ အဲဒီလို ဆိုရင် ဝစီဒုစရိုက်လေးပါး အကုသိုလ်ကံတွေ မြောက်သွားတော့တာပဲ။

ဝစီဒုစရိုက်တွေ မြောက်သွားရင် ကာယဒုစရိုက်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ ဒေါသအလို လိုက်ပြီး သူတစ်ထူးကို ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်မှုတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားယူမှု၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စတွေမှာ လွဲလွဲမှားမှား ပြုကျင့်မှုဆိုတဲ့ ကာယဒုစရိုက် အကုသိုလ်ကံတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ အဲဒီလို အကုသိုလ်မကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ လည်ပတ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာမို့ သူ့ကို "ကမ္မဝဋ္ဋ" လို့ ခေါ်တယ်၊ ကိလေသာဝဋ္ဋ် မကင်းသေးလို့ရှိရင် "ယောနိသော မနသိကာရ"ခေါ်တဲ့ စိတ်ထားဖြောင့်မှုကလည်း ရှိတဲ့အခါ ကုသိုလ်ကံတွေလည်း ဖြစ်ကြတယ်၊ အဲဒီ ကုသိုလ်ကံတွေက သူတစ်ပါးပစ္စည်း အပိုင်စီးချင်တဲ့ အဘိဇ္ဈာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်ကသာ ပေးချင်တယ်၊ ကမ်းချင်တယ်၊ ကူညီချင်တယ်၊ သူတစ်ထူးကို ညှာတာတယ်၊ မေတ္တာထားတယ်၊ ကရုဏာထားတယ်၊ "ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးရတတ်တယ်၊ ဆိုးတာလုပ်ရင် ဆိုးပြစ်ရတတ်တယ်"ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေ မှန်သွားတော့တာပဲ၊ အဲဒါ သုစရိုက် မနောက်တွေ ဖြစ်သွားတော့တာပေါ့။

ဝစီသုစရိုက် ကုသိုလ်ကံတွေလည်း မြောက်တတ်ပါတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

မြောက်ပုံကတော့ ပြောစရာရှိရင် မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောတယ်၊ မိတ်ဖြစ် ဆွေဖြစ် စကား, စေ့စပ်ရေးစကား ပြောတယ်၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောတယ်၊ အကျိုးရှိတဲ့စကား ပြောတယ်၊ အဲဒီလို ပြောရင် ဝစီသုစရိုက် ကုသိုလ်ကံတွေ ထွက်လာတာပါပဲ၊ နှုတ်အမူအရာ လေးတွေ သန့်ရှင်းသလို ထို့အတူ ကိုယ်အမူအရာလေးတွေလည်း သန့်ရှင်းလာတတ်ပါတယ်၊ သန့်ရှင်းပုံကတော့ ကိုယ်ခြင်းစာတရား ထားပြီး သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို မသတ်ဖြတ်ဘူး၊ သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လာတယ်၊ ပြီးတော့ သူပိုင်ပစ္စည်းကိုလည်း မတရား မယူဘူး၊ မတရားယူခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်လာတယ်၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စ တွေမှာလည်း လွဲမှားစွာ မပြုကျင့်ဘူး၊ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ဟာနဲ့ပဲ ကျေနပ်တယ်၊ အဲဒီအခါမျိုးမှာ သန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ- ကာယသုစရိုက် ကုသိုလ် တရားတွေ ဖြစ်နေပါတယ်၊ အဲဒီကုသိုလ်တရားတွေဟာ "ယောနိသော မနသိကာရ"ခေါ်တဲ့ စိတ်ထားဖြောင့်မှုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဖြစ်နေတတ် ပါတယ်။

စေတနာ (၂)မျိုး

ဒုစရိုက်(၁၀)ပါး အကုသိုလ်ကံတွေနဲ့ သုစရိုက်(၁၀)ပါး ကုသိုလ်ကံ တွေဟာ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန် ခေါ်တဲ့ ကိလေသဝဋ်ကို အကြောင်း ပြုပြီး ဖြစ်လာတာပါ၊ အကုသိုလ်ကံတွေက အပါယ်အကျိုးကို ပေးပါတယ်၊ အပါယ်မှာ သွားပြီးတော့ ဘဝအသစ် ဖြစ်ရတယ်၊ ကုသိုလ်ကံတွေထဲက ကာမာဝစရ ကုသိုလ်ကံကြောင့် လူ့ဘဝ, နတ်ဘဝမှာ ဖြစ်ရတယ်၊ ရူပါဝစရ ကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် ရူပဗြဟ္မာဘုံမှာ ဖြစ်ရတယ်၊ အရူပါဝစရ ကုသိုလ်ကံကြောင့် အရူပဘုံမှာ ဖြစ်ရတယ်၊ အဲဒီလို ဘဝသစ်ဖြစ်ရတာကို "ဝိပါကဝဋ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ နည်းနည်းမေးစရာ ရှိပါတယ်၊ သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံ တွေဟာ သခ်ါရအကြောင်း တိုက်ဆိုင်လို့ ဖြစ်နေတဲ့တရားတွေ မဟုတ်

http://www.dhammadownload.com

ပါလား၊ ဒီတရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း တည်မနေဘဲ ပျက်ပျက်သွားတာပဲ၊ ဒီလို ပျက်ပျက်သွားတဲ့ တရားက နောင်ဘဝ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အကျိုးပေးနေသတုန်းလို့ ဒီလိုလည်း တွေးဆစရာပါပဲ၊ ဒီနေရာဌာနမှာ စေတနာ(၂)မျိုး ခွဲပြီးတော့ ပြောပါရစေဦး။

အဲဒီစေတနာက သဟဇာတ စေတနာနဲ့, နာနာက္ခဏိက စေတနာလို့ (၂)မျိုးရှိပါတယ်၊ "သဟဇာတ စေတနာ"ဆိုတာက အကုသိုလ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်ရတဲ့ လှုံ့ဆော်ချက် စေတနာပါပဲ၊ အဲဒီ စေတနာလေးဟာ သခ်ါရ ထုံးစံအရ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပေမယ့် ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဟုတ်ဘဲ နောင်တစ်ချိန်မှာ မကောင်းကျိုးပေးဖို့ရာအတွက် သတ္တိနှစ်ကလေး ချန်သွားတယ်၊ အဲဒီ သတ္တိနှစ်ကလေးကို "နာနာက္ခဏိက စေတနာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ထို့အတူ ကုသိုလ်ပြုတဲ့ အခါမှာလည်း ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ပါနေတဲ့ သဟဇာတ စေတနာဆိုတာ ရှိတယ်၊ နောင်တစ်ချိန်မှာ အခွင့်သာလို့ ရှိရင် သင့်ရာဘဝမှာ အကျိုးပေးရန်အတွက် သတ္တိနှစ်ကလေး ကျန်နေတယ်၊ အဲဒီ သတ္တိနှစ်ကလေးကို "နာနာက္ခဏိက"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သတ္တိနှစ်လေး ချန်ထားခဲ့ကြောင်း ဥပမာ (၄)ခု

လောကီ ဥပမာလေးတွေနဲ့ ရှင်းပါရစေ၊ လောကမှာ မိသားစုဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီ မိသားစုထဲမှာ ထက်ထက်မြက်မြက် ဖခင်ရှိတယ် ဆိုကြပါစို့၊ အဲဒီ ဖခင်ဟာ သူ့အသက် ရှင်စဉ်ကာလမှာ နေရာဌာနတိုင်း ထက်ထက်မြက်မြက် ရှိတယ်၊ အများနဲ့လည်း ဝင်ဆန့်တယ်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးလည်း ကောင်းတယ်၊ ဟိုကိစ္စ, ဒီကိစ္စတွေမှာလည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စတွေမှာ အကုန်လုံး ချောမောတာပဲ၊ နောင်တစ်ချိန်မှာ အဲဒီ ဖခင် ကွယ်လွန်သွားရင် ကျန်တဲ့မိသားစုမှာ ဖခင်ရဲ့ အရှိန်တွေ ကျန်ခဲ့တယ်၊ အထူးအားဖြင့် သားသမီးတွေမှာ ကျန်နေတယ်၊ သား, သမီးတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် "ဒီကလေးက, ဒီသားက, ဒီသမီးက တော်မှာပေါ့၊

http://www.dhammadownload.com

သူဖခင်က ဘယ်လိုကိုး"လို့ ပြောကြတယ်၊ ဖခင်ရဲ့အရှိန်ဟာ သားသမီးတွေမှာ ကျန်ပြီးနေလို့ စကားထဲ ထည့်ပြောကြတယ်၊ သို့သော် ဖခင်ကတော့ မရှိတော့ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ဖခင်ရဲ့ အရှိန်ဟာ သားသမီးတွေမှာ ကျန်နေတယ်၊ "သဟဇာတ စေတနာ"ဆိုတာက ထက်မြက်တဲ့ ဖခင်နဲ့ တူပါတယ်၊ ဖခင်ရဲ့ အရှိန်ဟာ "နာနာက္ခဏိက စေတနာ"နဲ့ တူပါတယ်၊ သို့သော် "ဒီအရှိန် ပြစမ်းပါ"ဆိုရင်တော့ ပြလို့တော့ မရဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ သားသမီးတွေမှာတော့ ဖခင်ရဲ့အရှိန်က ထင်ရှားနေပါတယ်၊ ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုလည်း ရှိပါသေးတယ်၊ ငယ်ငယ်ရွယ်က သင်ထားတဲ့ အတတ်ပညာတွေ အရွယ်ကြီးတဲ့အထိ, ဘွဲ့ရတဲ့အထိ အစီအစဉ်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ပြောပြစမ်းပါ-ဆိုရင် မပြောတတ်တဲ့အပြင် တချို့ဟာတွေ မေ့ကုန်ပြီ၊ ဒါပေမယ့် ငယ်ငယ်က တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တစ်စပြီး တစ်စ သင်ထားတဲ့ သင်ကြားမှု အရှိန်ဟာ အထက် အထက်တန်းတွေအတွက် အထောက်အကူပြုတယ်-ဆိုတာ လောကမှာ ထင်ရှားပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း အမြော်အမြင်ရှိတဲ့ မိဘတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ရင်သွေး သား သူငယ်လေးတွေကို ငယ်စဉ်ကတည်းကိုက အရိုး, အသား, အကြော ကျန်းမာစေနိုင်တဲ့ ဆေးလေးတွေ ကြိုတင်ပြီး တိုက်ကျွေးကြတယ်၊ ဒီဆေး ကျွေးကျွေးချင်း ရက်အနည်းငယ်အတွင်းတော့ အကျိုးမပေးဘူး၊ သတ္တိ မပြသေးဘူးပေါ့၊ ရေရှည်ကျွေးတဲ့အခါ ဒီဆေးလေးတွေရဲ့ အရှိန်ဟာ ကြီးတဲ့အထိ ပါသွားတယ်၊ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်မခံရတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ နှိုင်းစာလိုက်ရင် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ခံရတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ သိသိသာသာကြီး ကွာခြားနေတာကို သိရတယ်၊ ပြီးတော့ ဆေးဟာ လက်ငင်းအကျိုးမပေးပေမယ့် နောက်တစ်ချိန်မှာ သွားပြီးတော့ အကျိုးပေးပုံလေးတွေ ထောက်ထားနိုင်ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း သစ်ပင်များ သီးပြီးတော့ မှည့်ကြွေသွား

http://www.dhammadownload.com

ပေမယ့် ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဟုတ်ဘဲ သူ့ရဲ့အစေ့ထဲမှာ နောက်သစ်ပင်လေးတွေ ပေါက်ဖို့ရန် သတ္တိနှစ်ကလေးချန်ပြီး ကြွေကျသွားသလိုပေါ့လေ၊ အခု သဟဇာတ စေတနာလေးကလည်း ကောင်းတာ လုပ်လုပ်၊ ဆိုးတာ လုပ်လုပ် ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဟုတ်ဘဲနဲ့ နောင်တစ်ချိန်မှာ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်တွေ ပေးဖို့ရန် သတ္တိနှစ်ကလေး ချန်ပြီးတော့ ချုပ်ပျောက်သွားတယ်။

ဝဋ်စတင်ဖြစ်ရာ

မနေ့က ဝဋ်(၃)ပါး အကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်၊ အများနားလည်အောင် ဆိုပြီး အရပ်သုံးစကားနဲ့ပဲ ဘုန်းကြီးက ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်၊ စာတွေ့လောက်တင် မဟုတ်ဘဲ လူတွေမှာ ဖြစ်နေတဲ့ လက်တွေ့ အကြောင်းအရာလေးတွေနဲ့ စပ်ပြီးတော့လည်း ပြောခဲ့ပါတယ်၊ ဒီနေ့တော့ အဲဒီ ဝဋ်(၃)ပါး ဘာဖြစ်လို့ လည်ရသလဲဆိုတာကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှင်းပါမယ်၊ ကိုယ်ထဲက ယခု လောလောဆယ် ဖြစ်နေတဲ့ ဝိပါကဝဋ်ထဲမှာ အကျိုးဝင်တဲ့, ဒွါရ (၆)ပါးမှာ ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ အကျိုးဆက် ရုပ်နာမ်တရားတွေသူတို့ ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီး မရှုရင် မသိပါဘူး၊ သတိမထားလို့ရှိရင် မသိပါဘူး၊ အဲဒီ မသိမှုအဝိဇ္ဇာခေါ်တဲ့ ကိလေသဝဋ်က စပြီး ဖြစ်တော့တာပဲ။

"မသိတယ်"ဆိုတာက ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘာဝတွေ မသိတာ, ကြောင်းကျိုး ဆက်ပုံတွေ မသိတာ, သူတို့ရဲ့ အခြင်းအရာစုံတွေ မသိတာတွေပါပဲ၊ အဲဒီလို ဒွါရ(၆)ပါးက ဖြစ်သွားတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း မသိတော့ အဲဒါတွေကို အကောင်းထင်ပြီး ဆာလောင်မှု-တဏှာဖြစ်တော့တာပဲ၊ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်လည်း ဖြစ်တော့တာပဲ၊ စွဲလမ်းတာက သာယာပြီး စွဲလမ်းတာ ရှိတယ်၊ ထင်မှားပြီး စွဲလမ်းတာလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒီမှာ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန် ခေါ်တဲ့ ကိလေသဝဋ်တွေ စုံသွားပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ရှေ့ပြေးမဂ္ဂင်များ

ဒုက္ခသစ္စာ ထိုက်တဲ့ တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း မသိတော့ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း သမုဒယသစ္စာ=သာယာတပ်မက်မှု, စွဲလမ်းမှု ဒီမှာ ပေါ်လာတာပဲ၊ တဏှာရဲ့ အဖော်သဟဲ အခြံအရံ အကြောင်းတရား ကြီးဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာကိုလည်း ပယ်ပြီးသား မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားမသိရင် သမုဒယသစ္စာကိုလည်း ပယ်တဲ့အနေနဲ့ မသိတော့ဘူး၊ ဒုက္ခသစ္စာလည်း မသိ, သမုဒယသစ္စာလည်း မပယ်ဘူး-ဆိုတော့ ဒီအခိုက်အတန့်မှာ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ ကိလေသဝဋ်တွေ မချုပ်ငြိမ်းဘူး၊ 'တဒင်္ဂနိရောဓ' ချုပ်ငြိမ်းမှုကိစ္စ မပြီးတော့ဘူး၊ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ဟာလည်း အကုသိုလ်စိတ်ပဲ။

'အကုသိုလ်စိတ်'ဆိုတော့ အဲဒီ စိတ်ထဲမှာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်ခေါ်တဲ့ ရှေ့ပြေးမဂ္ဂင်ထိုက်တဲ့ တရားတွေလည်း ပါမသွားဘူး၊ သီလမဂ္ဂင်လည်း မပါဘူး၊ သမာဓိမဂ္ဂင်လည်း မပါဘူး၊ ပညာမဂ္ဂင်လည်း မပါဘူး၊ သီလတွေ ပျက်နေပြီ-ဆိုတော့ သီလမဂ္ဂင် မပါဘူးပေါ့၊ အကြမ်းတမ်းဆုံး ကိလေသာတွေ ဖြစ်သွားပြီ၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် မထိန်းနိုင်ဘူး-ဆိုရင် ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိဆိုတဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင်တွေ မပါဘူး၊ အလကား စိတ်တွေ လေနေတာပဲ၊ အာရုံနဲ့မှတ် စိတ် ချိန်သားမကိုက်ဘူး-ဆိုရင် မသိတော့ ပညာမဂ္ဂင်လည်း မပါဘူး၊ အရိယမဂ်ရဲ့ ရှေ့ပြေးဖြစ်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ခေါ် ဝိပဿနာမဂ်တွေလည်း ပါမသွားဘူး၊ ပါမသွားတော့ ပွားသင့်တဲ့တရား တွေကို ပွားခြင်းကိစ္စ မပြီးမြောက်ဘူး။

မဂ္ဂင်မပွားရင် ဝဋ်လည်မယ်

အဲဒီ သီလမဂ္ဂင်, သမာဓိမဂ္ဂင်, ပညာမဂ္ဂင်တွေ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေပါမှ အကြမ်း, အလတ်, အနု ဖြစ်တဲ့ ကိလေသဝဋ်တွေ ပြတ်မှာပါ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားက မရှိတော့ ဒီကိလေသာတွေ ဘယ်ပြတ်လိမ့်မလဲ၊ ကိလေသာတွေ စပ်နေတာ ဆက်နေတာပေါ့၊

http://www.dhammadownload.com

ရှေ့ပိုင်းမှာ ဒွါရ(၆)ပါးက ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေနဲ့ စပ်ပြီး တော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား မပွားဘူး-ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ကလည်း အခြေခံကစပြီးတော့ အဆင့်ဆင့် မဖြစ်ပါဘူး၊ မရင့်ပါဘူး၊ မပြည့်စုံပါဘူး၊ မပြည့်စုံဘူးဆိုရင် အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ကိလေသာ တွေကို အပြတ်ရှင်းနိုင်တဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်, သကဒါဂါမိမဂ်, အနာဂါမိမဂ်, အရဟတ္တမဂ်တွေ မပေါ်ဘူး၊ မပေါ်ရင်တော့ ဒီကိလေသာ တွေဟာ လောလောဆယ် စိတ်ထဲ မဖြစ်ရင်တောင်မှ မျိုးအနေနဲ့ ကိန်းနေ တဲ့ အနုသယကိလေသာမျိုးဓာတ်တွေကတော့ မကုန်ပါဘူး၊ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း မသိမှုတွေဟာ အထပ်ထပ် ဖြစ်နေတာပဲ၊ အဲဒါကို 'မောဟပဒ္မလ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မသိမှုတွေက အထပ်ထပ် ဖြစ်သလို ထို့အတူ တောင့်တ သာယာမှု, စွဲလမ်းမှုတွေကလည်း အထပ်ထပ် ဖြစ်တော့တာပဲ၊ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာက မျိုးဓာတ်အနေနဲ့ ဘဝ အဆက်ဆက်က ပါလာတယ်၊ အဲဒါ တွေက ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်သေးရင် အားမနည်းဘူး၊ မဂ်ဉာဏ် မဖြစ်သေးရင် မကုန်သေးဘူး၊ ကိလေသဝဋ်ဖြစ်ရင် ကမ္မဝဋ်လည်း ဖြစ်တော့တာပဲ၊ ကမ္မဝဋ်ဖြစ်ရင် ဝိပါကဝဋ်လည်း ဖြစ်တော့တာပဲ၊ ဝိပါက ဝဋ် ဖြစ်ရင် ဘဝဆိုတာလေး ရ, ထားတော့ ငါကောင်-(အတ္တကောင်)ပဲ ဆိုတဲ့ အစွဲလေးတွေက ဝင်လာပြီးတော့ တစ်ဖန် ကိလေသဝဋ်တွေ ထပ်ဖြစ်ပြန်တယ်၊ ကိလေသဝဋ်မှ ကမ္မဝဋ် ထပ်ဖြစ်ပြန်တယ်၊ ကမ္မဝဋ် ကနေ ဝိပါကဝဋ် ဖြစ်ပြန်တယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ မပြတ်မလပ် ချာလပတ် လည်ပြီးနေတာကို ပါဠိလို 'ဝဋ္ဋ'လို့ ခေါ်တာပဲ၊ အခု ပန်ကာဟာ ဖွင့်တဲ့ ခလုတ်ကို နှိပ်ထားတဲ့အခါ လည်နေသလိုပေါ့၊ မရပ်တော့ဘူး။

ရှမ့တ်မှု မပါဘဲ နားထောင်တဲ့အခါ

ပုံစံတစ်ခု ထုတ်ပြရရင်-သာယာချိုအေးတဲ့ အသံလေးကို ရှုမှတ်မှု မပါဘဲ နားထောင်နေတဲ့အခါ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခံဓာတ်ဖြစ်တဲ့ နားရုပ်ကိုလည်း မသိဘူး၊ အတိုက်ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ အသံရုပ်ကိုလည်း မသိဘူး၊ အပွင့်ဓာတ် ဖြစ်တဲ့ ကြားသိ, ကြားတွေ့, ကြားခံစား သဘောစုကိုလည်း မသိဘူး၊ တစ်မိနစ်မှာ စက္ကန့်ပေါင်း(၆၀) ဆိုတော့ တစ်စက္ကန့်မှာ မသိမှုမောဟ တစ်ခုကျနဲ့တွက်ရင် အကြိမ်ပေါင်း (၆၀) ဖြစ်သွားပြီ၊ မောဟနောက်မှာလည်း သာယာမှု, စွဲလမ်းမှု ပါနေပြီ၊ သူတို့ကလည်း အကြိမ်ပေါင်း (၆၀)ကျစီ ဖြစ်သွားမယ်၊ (၅)မိနစ် နားထောင်ရင်အကြိမ်ပေါင်း (၃၀၀), တစ်နာရီ နားထောင်ရင် အကြိမ်ပေါင်း (၃၆၀၀) ဖြစ်သွားမယ်။

အဲဒီ ကြားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ အခံဓာတ်, အတိုက်ဓာတ်, အပွင့်ဓာတ်တွေဟာ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ၊ အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာကိုလည်း မသိဘူး၊ မသိတော့ ကြားမှုနဲ့စပ်ပြီး အကောင်းထင်တယ်၊ သာယာတယ်၊ သမုဒယသစ္စာလည်း မငြိမ်းဘူး၊ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ကိလေသဝဋ်လည်း မပြတ်ဘူး၊ ပြီးတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားလည်း ပွားပြီးသား မဖြစ်ဘူး၊ သိသင့်တဲ့ တရားတွေ သိဖို့, ပယ်သင့်တဲ့ တရားတွေ ပယ်ဖို့, ဆိုက်သင့်တဲ့တရားတွေ ဆိုက်ဖို့, ပွားသင့်တဲ့ တရားတွေပွားဖို့ ဘာမှ မရှိဘူး၊ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ သစ္စာလေးပါးကို မသိဘူး။

ငါရော သင်တို့ပါ သံသရာလည်ခဲ့ကြပြီ

ခုန နားထောင်လို့ကောင်းတဲ့ အရသာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာလေးက ပွားစီးနေတာပဲ၊ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာလေးတွေကနေပြီးတော့ ကိလေသာတွေ ပွားစီးနေတာပဲ၊ ဒီနေရာမှာ ပိုပြီး ထင်ရှားအောင် ဥပမာလေးယှဉ်ပြီး ပြောပါရစေ၊ ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ ပေါက်နေတဲ့ သစ်ပင်အမျိုးမျိုးနဲ့ သတ္တဝါအမျိုးမျိုးကို ယှဉ်ကြည့်ပါ၊ အဲဒီ ပေါက်နေတဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်နဲ့ သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။ တစ်ပင်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစိုအစေးဓာတ်နဲ့ ကိလေသာကိုယှဉ်ကြည့်ပါ၊ သစ်ပင်ရဲ့ အစိုအစေးဓာတ်ကြောင့် အသီး, အဆံဓာတ်ဖြစ်လာပုံနဲ့ ကိလေသာကို အမှီပြုပြီး

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းကံ, ဆိုးကံ ကမ္မဝင်္ဆတွေ ဖြစ်လာပုံကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။ အဲဒီ အသီး, အဆံ ဓာတ်ကြောင့် နောက်ထပ် အပင်သစ် ဖြစ်လာပုံနဲ့ ဝိပါကဝင်္ဆကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။

အဲဒီ တစ်ပင်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစို, အစေးဓာတ်တွေကို မြေဥတု, ရေဥတု အလင်းရောင် စသည်တို့က ပွါးစီးစေပုံနဲ့ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာက ကိလေသာ အစို, အစေးဓာတ်တွေ ပွါးစီးစေပုံကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဒီတော့ မြေဥတု, ရေဥတုတွေကြောင့် သစ်ပင်ဟာ အစိုအစေးဓာတ်တွေ ပွါးစီးနေရင် သီးမှာပဲ၊ သီးရင် အစေ့ကနေပြီး အပင်သစ် ဖြစ်မှာပဲ၊ အပင်သစ် ဖြစ်ရင် အဲဒီ အပင်သစ်မှာ စို, စေးဓာတ်တွေက ပါလာပြန်ပြီ၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြီးပွါးပြီးတော့ သီးခိုက်ကျ သီးမှာပဲ၊ အသီးကနေ အစို, အစေးဓာတ်တွေ ရပြန်ပြီ၊ ဒီလိုနည်းနဲ့ပဲ သစ်ပင်ဟာ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေပုံနဲ့ ဒွါရ(၆)ပါးက ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာလေးတွေက နေ ပြီးတော့ ကိလေသာ ပွါးစီးပုံ, ကိလေသာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကမ္မဝင်္ဆဖြစ်ပုံ, ကမ္မဝင်္ဆကြောင့် ဝိပါကဝင်္ဆဖြစ်ပုံ, ဝိပါကဝင်္ဆထဲမှာ ကိလေသာအစို, အစေးတွေက အနုသယအနေနဲ့ ကပ်ပါသွားပုံ, နောက် ပီပီသသ အစို, အစေးဓာတ်တွေ ဖြစ်ပုံ, ဒီနည်းနဲ့ပဲ ချာလပတ်လည်နေပုံကို ယှဉ်ကြည့်ပေါ့။ ဒီဟာကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်က ဝန်ခံပြီး ဟောကြားထားတဲ့အချက် ရှိပါတယ်။

ဟောကြားပုံကတော့. . .

"စတုန္နံ ဘိက္ခဝေ အရိယသစ္စာနံ အနနုဗောဓာ အပ္ပဋိဝေဓာ ဧဝမိဒံ ဒီဃမဒ္ဓါနံ သန္ဓာဝိတံ သံသရိတံ မမဉ္စေဝ တုမှာကဉ္စ။"

"ဘိက္ခုတို့. . . သစ္စာလေးပါး တရားတို့ကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် လျော်စွာ မသိခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း, မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ပွင့်လင်းစွာ မသိခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဒီလောက် ရှည်လျားတဲ့ သံသရာ စက်ဝိုင်းကြီးကို ငါဘုရားရော သင်ချစ်သားတို့ပါ ပြေးလွှားခဲ့ရ, လည်ခဲ့ရပြီ"-တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတော့ ဒီစကားကို ကောက်ချက်ချလိုက်ရင် ဝိပဿနာမဂ္ဂင်, အရိယမဂ္ဂင် မပွါးလို့ သံသရာလည်တယ်၊ ဝဋ်လည်တယ်ဆိုတာ ကောက်ချက်ကျပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် "ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်, မပွါးလျှင်, ဝဋ်စဉ် အမြဲစပ်"လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောပါတယ်၊ ဝဋ်သုံးပါး စပ်ပုံတော့ ပြောပြီးပါပြီ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖြေရှာနိုင်ကြပါစေ

အဲဒီ ဝဋ်(၃)ပါး ပြတ်ပုံကို ဆက်ပြီး ပြောပါမယ်၊ ဆိုကြပါစို့. . . သစ်ပင်တစ်ပင်ကို နောက်ထပ် မျိုးမဆက်စေချင်ဘူး-ဆိုရင် အဲဒီသစ်ပင်မှာ ရှိတဲ့ အစို, အစေးဓာတ်တွေကို တဖြည်းဖြည်း ခြောက်ခန်းအောင် လုပ်ဖို့ပါပဲ၊ အစို, အစေးဓာတ်တွေ ပျောက်အောင်လုပ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်၊ အဲဒါကတော့ သစ်ပင်သတ်သူရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ပယောဂပေါ်မှာ တည်ပါတယ်၊ သစ်ပင်သတ်တဲ့ နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်၊ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် နည်းမှန်လမ်းမှန် သတ်တယ်-ဆိုတာ အစို, အစေးဓာတ် ပြတ်အောင် လုပ်လိုက်တာပါပဲ၊ အစို, အစေးဓာတ် ပြတ်အောင်လုပ်လို့ရှိရင်မြေဆီ, ရေဆီနဲ့ ပြတ်အောင် လုပ်ရတာပါပဲ၊ မြေဆီလည်း အဆက်အသွယ် မရှိဘူး၊ ရေဆီလည်း အဆက်အသွယ် မရှိဘူး၊ မြေဥတု, ရေဥတုမှ လွတ်သွားရင် ဒီသစ်ပင်ဟာ အစို, အစေးဓာတ် အသစ်တွေ ဆက်ပြီးတော့ မရတော့ဘူး၊ နဂိုက ရှိနှင့်နေတဲ့ အစို, အစေးဓာတ်တွေလည်း ခြောက်ခန်းသွားတော့မှာပဲ၊ ခြောက်ခန်းသွားရင် ဒီသစ်ပင်ဟာ အသီး မသီးနိုင်တော့ဘူး၊ အသီး မသီးရင် အပင်သစ်လည်း မဆက်နိုင်တော့ဘူး၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ သစ်ပင် အဆက်ပြတ်သွားဖို့ ရှိတော့တယ်။

ဒါလိုပါပဲ၊ ကိလေသဝဋ်, ကမ္မဝဋ်, ဝိပါကဝဋ်လို့ ခေါ်တဲ့ ဆင်းရဲတွေ ပြတ်စေချင်ရင် ဘာကနေ စဖြတ်မလဲ-ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်စဉ်းစားကြည့်ကြစမ်းပါ၊ ဖြေနိုင်လို့ရှိရင်လည်း ဖြေကြစမ်းပါ၊

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာ အစို့, အစေးဓာတ်တွေဟာ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာတွေကနေ ပွါးစီးနေတယ်-ဆိုတာ ဘုန်းကြီးကတော့ လမ်းကလေး ဖော်ပေးထားပါ တယ်၊ (ယောဂီများက ရယ်ကြလေ၏။) ဘုန်းကြီးက ဝမ်းသာချင်လို့ပါ၊ ပရိသတ်က ဖြေတော့ ဘုန်းကြီးဖြေဖို့ မလိုတော့ဘူးပေါ့၊ ဘုန်းကြီး ဝမ်းသာ သွားတာပေါ့၊ ကဲ ဖြေပါ၊ ဓမ္မမိသားစု စိတ်ဓာတ် အပြည့်အဝထားပြီး ဖြေပါ၊ ဘာမှ အားနာစရာ မလိုပါဘူး၊ မဖြေဘူးလား၊ (ယောဂီများက ရယ်ကြပြန်၏။)ယောဂီတွေက မဖြေလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးက ယခု မဖြေသေး ဘူး၊ မနက်ဖြန်မှ ဆက်ဖြေမယ်၊ ကဲ. . . ဒီနေ့ တစ်နာရီလည် စေ့သွားပြီ၊ မနက်ဖြန်မှ ဆက်ကြတာပေါ့၊ (ရယ်ကြပြန်၏။) ဒီနေ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့် တရား မပွါးရင် ဝဋ်(၃)ပါးစပ်ပုံ ရှင်းပြီးပြီ။

အခု ကိလေသာဖြတ်တဲ့နည်း သတိပဋ္ဌာန် လမ်းကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရောက်နိုင်ကြပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွေ မိမိသန္တာန်မှာ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပွားစေခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ ကိလေသာ အစေးတွေကို တဖြည်း ဖြည်း ခြောက်ခန်းအောင် လုပ်ပြီး ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် ဒီဝဋ်ဆင်းရဲသုံးပါး စက္ကန့်တိုင်းမလပ် ပြတ်အောင် ကြိုးစားကာ နောက်ဆုံး အရိယမဂ် ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သံသရာဝဋ် ပြတ်နိုင်လောက်တဲ့ အထိ ကြိုးစားပွါးများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အဖြေ ရှာနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ဝဋ် (၃)ပါး ငြိမ်းပြတ်သည်

ကြားတဲ့အခိုက်မှာ အဝိဇ္ဇာ ကွာပုံ

မနေ့က ဒွါရ(၆)ပါးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေနဲ့ စပ်ပြီးတော့ မရှုမိလို့ ဝဋ်ဆင်းရဲ သုံးပါး စပ်ပုံ လည်ပုံ ပြောခဲ့ပါပြီ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား မပွါးလို့ ဝဋ်သုံးပါး စပ်ပုံကို အတိုချုပ်ပြီးတော့လည်းပဲ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ ဝဋ်သုံးပါး ပြတ်ပုံကိုတော့ ဒီ ပရိသတ်ဆီက အဖြေလိုချင်တာနဲ့ အဖြေတောင်းခဲ့ပါတယ်၊ ဒီနေ့တော့ ပရိသတ်ဆီက သင့်တော်မယ့် အဖြေရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်၊ နှုတ်နဲ့ တိုက်ရိုက် မဖြေနိုင်ပေမယ့် လက်တွေ့အလုပ်နဲ့တော့ ယောဂီတွေ ဖြေနေကြပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးက ယောဂီတွေကိုယ်စား ဖြေပေးရမှာလား၊ မနေ့က ပုံစံလေးတစ်ခု ကြားမှုနဲ့စပ်ပြီး၊ ထုတ်ခဲ့ပါတယ်၊ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ အခံဓာတ်, အတိုက်ဓာတ်, အပွင့်ဓာတ် ရုပ်နာမ်တရားတွေ, ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ, မမြဲ-ဆင်းရဲ-သဘောပဲ ဆိုတာတွေ, မသိလို့ တွယ်တာမှုတဏှာ ဖြစ်တာတွေ, စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန် ဖြစ်တာတွေ, အဲဒါ အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကမ္မဝဋ်ဖြစ်သွားတာတွေ, ကမ္မဝဋ်ကနေ ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်သွားတာတွေ အဲဒါတွေကိုတော့ ထပ်ရှင်းဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။

ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာပဲ "ကြားတယ်၊ ကြားတယ်"လို့ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်နေရင် ရှုမှတ်ဖန်များတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ကြားမှုအပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်စိုက် စိုက်စိုက်ကျနေတယ်၊ ခဏကသမာဓိလေးတွေ ဖြစ်နေ

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် စိတ်ကလေးတွေက သန့်ရှင်းနေတော့တာပဲ၊ (၁)ချက်မှတ်ရင် (၁)ချက် သန့်ရှင်းတယ်၊ (၂)ချက် မှတ်ရင် (၂)ချက် သန့်ရှင်းတယ်၊ (၁၀)ချက်မှတ်ရင် (၁၀)ချက် သန့်ရှင်းတယ်၊ (၁)မိနစ် မှတ်ရင် အကြိမ်ပေါင်း(၆၀) သန့်ရှင်းနေတာပဲ၊ တစ်နာရီမှတ်ရင် အကြိမ်ပေါင်း(၃၆၀၀) သန့်ရှင်းနေတာပဲ၊ အဲဒါလေးတွေ ယောဂီတွေ တွေ့မှာပေါ့။

နောက် ရှုမှတ်ပါများတဲ့အခါကျတော့ တစ်ခါတစ်ခါမှာ အခံဓာတ်ဖြစ်တဲ့ သောတပသာဒခေါ်တဲ့ နားပေါ်မှာ ရှသိမှု ရောက်သွားရင် "အသံရုပ်ထင်နိုင်လောက်အောင် နားက ကြည်တာပဲ၊ နားက ကောင်းတာပဲ"ဆိုတာ သိသွားနိုင်တယ်၊ အဲဒါ အခံဓာတ် သောတပသာဒရုပ်ကို သိသွားတာပါ၊ ပြီးတော့ "အသံနဲ့ ကြားသိတဲ့ စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်ပေးနေတာပဲ။ သူ့ကို အမှီပြုပြီးတော့ ကြားကြားနေတယ်"ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားတာ၊ တကယ့် ရုပ်သဘောကို သိတယ်-ဆိုတော့ မသိမှုအဝိဇ္ဇာ ပျောက်သွားပြီ၊ အမှန်လည်း သိသွားတာဖြစ်တော့ သိမှားမှုပျောက်သွားပြီ။

တစ်ခါတစ်ခါမှာ အဲဒီ ကြားမှုကို စိုက်မှတ်နေရင် ဝိရိယ, သတိ, သမာဓိတို့ အရှိန်ရနေတဲ့အခိုက် ကြားရတဲ့အသံဆီ ရောက်သွားမယ်၊ အဲဒီလို အသံဆီ ရောက်သွားတဲ့အခါ "နားထဲမှာ တိုက်ခိုက်ပြီးတော့ပေါ်တယ်၊ ကြားရတယ်၊ ကြားသိစိတ်လေးရဲ့ သွားရာ, ကျက်စားရာ ဂေါစရအာရုံစားချက်ဖြစ်တယ်"ဆိုတာမျိုး သိသိနေတယ်၊ အတိုက်ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ အသံရုပ်ကို သိသွားတာပဲ၊ အမှန်တိုင်း သိလို့ရှိရင် အမှန်မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းသွားပြီ၊ ပေါ်မလာတော့ဘူး၊ ပြီးတော့ အလွဲသိတဲ့ မိစ္ဆာပဋိပတ္တိ အဝိဇ္ဇာလည်း ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ဘူး။

တစ်ခါတစ်ခါမှာ ကြားသိမှုကိုလည်းပဲ သိသွားနိုင်တယ်၊ နားကို အမှီပြုပြီးတော့ နားထဲမှာ ပေါ်တဲ့ အသံလေး ကြားကြားနေတယ်၊ ကြားရုံမျှလေးပဲ၊ ကြားရတဲ့အသံဆီ သူက ရှေ့ရှုနေတယ်၊ မျက်နှာပြု

http://www.dhammadownload.com

နေတယ်၊ အဲဒီလို သိသွားနိုင်တယ်၊ အဲဒီလို သိသွားရင် ကြားသိစိတ် နာမ်တရားကို သိသွားတာပဲ၊ အဲဒီအခါမှာလည်း အပွင့်ရှိပတ္တိ အဝိဇ္ဇာနဲ့ မိစ္ဆာ ပဋိပတ္တိ အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘူး၊ ကင်းသွားတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ မှာလည်း အတွေ့သဘောနဲ့ ခံစားတဲ့သဘောတွေ သိသိသွားနိုင်တယ်၊ သိပုံကတော့- ကြားသိစိတ်နဲ့ ကြားသိရတဲ့ အသံလေးဟာ နားအကြည် ဓာတ်မှာ ပေါင်းဆုံနေကြတယ်၊ ဆုံဆုံနေကြတယ်-လို့ သိလိုက်တာဟာ အတွေ့သဘော-ဖဿကို သိလိုက်တာ၊ ကြားလို့ကောင်းတယ်၊ ကြားလို့ မကောင်းဘူး-လို့ သိရင် ဝေဒနာကို သိတာပဲ၊ ဒါလည်းပဲ နာမ်တရားကို သိတာပါပဲ၊ ကြားသိစိတ်နဲ့ တစ်ပေါင်းတည်း တွဲပြီးဖြစ်တဲ့ အပွင့်ဓာတ် တရားတွေပဲ။

အဲဒီအခါမျိုးမှာ အမှန်သိသွားတာပဲ၊ သိသွားတော့ အပွင့်ရှိပတ္တိ အဝိဇ္ဇာလည်း ကင်းပြီ၊ မိစ္ဆာ ပဋိပတ္တိ အဝိဇ္ဇာလည်း ကင်းသွားပြီ၊ ဖြစ်ခွင့် မရတော့ဘူး၊ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အခံဓာတ်နဲ့ အတိုက်ဓာတ် ပေါင်းလိုက်ရင် ရုပ်ခန္ဓာပဲ၊ ဒီတော့ ကြားသိတာ, ကြားတွေ့တာ, ကြားခံစားတာတွေ ပေါင်းလိုက်ရင် နာမ်ခန္ဓာပဲ၊ တစ်ခါတစ်ခါ ရုပ်ခန္ဓာ သိလိုက်, တစ်ခါ တစ်ခါ နာမ်ခန္ဓာ သိလိုက်နဲ့ ခန္ဓာတွေ သိသွားတာပဲ၊ **စာထဲက** ခန္ဓာ မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာပြောတဲ့ ခန္ဓာမဟုတ်ဘူး၊ ကြားရတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ စူးစိုက်ပြီးမှတ်လို့ သိရတဲ့ ခန္ဓာတွေပဲ။

ခန္ဓာသိရင် အာယတန, ဓာတ်တွေလည်း သိတယ်

ဒီတော့ အာယတနတွေနဲ့ ပြောမယ်-ဆိုရင် အာယတနတွေကို လည်း သိသွားတာပါပဲ၊ သောတပသာဒကို သိရင် သောတာယတနကို သိတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ သဒ္ဒါရုံကိုသိရင် သဒ္ဒါယတနကို သိတယ်ခေါ်တယ်၊ ကြားသိတဲ့ သဘောကို သိသွားရင် မနာယတနကို သိသွားတာပါပဲ၊ ကြားတွေ့, ခံစားတာကို သိသွားရင် ဓမ္မာယတနကို သိသွားတာပါပဲ၊ ဒီထဲမှာ အာယတန လေးမျိုး ပါသွားတာပဲ၊ အာယတနသိတယ်-ဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

ဓာတ်တွေ သိရာလည်း ရောက်တာပဲ၊ သောတဓာတ် သိသွားတယ်၊ သဒ္ဒဓာတ် သိသွားတယ်၊ ပြီးတော့ သောတဝိညာဏဓာတ် သိသွားတယ်၊ ဓမ္မဓာတ် သိသွားတယ်၊ 'ဓာတ်'ဆိုတာ သဘောသက်သက်ပဲ၊ အဲဒီ သဘောသက်သက်ကို သိသွားတယ်။

ပြီးတော့ သစ္စာအနေနဲ့ ပြောမယ်-ဆိုရင် ကြားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နဲ့ နာမ်တရားတွေဟာ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ၊ အတိုက်ဓာတ်, အခံဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားလည်း ရုပ်ဒုက္ခသစ္စာ၊ ကြားသိတာ, ကြားတွေ့တာ, ကြားခံစားတာတွေက နာမ်ဒုက္ခသစ္စာတွေ, ဆင်းရဲအမှန်တရားတွေပဲ၊ ကြားသိဆဲမှာ ရှုမှတ်လို့ အဲဒါတွေ တစ်ခုခု သိသွားရင်-'ဒုက္ခေ ဉာဏ်'လို့ ဆိုပါတယ်၊ "ဒုက္ခသစ္စာ ထိုက်တဲ့ တရားပေါ်မှာ ဉာဏ်လေး ပွင့်သွားတာ"တဲ့၊ ပြီးတော့ ဆက်မှတ်နေလို့ရှိရင် ဒုက္ခသစ္စာ ထိုက်တဲ့ တရားတွေရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံ သိလာတာပဲ။

ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံကတော့- ဟိုတစ်နေ့က ပြောခဲ့ပါပြီ၊ ကြားမှုဖြစ်သွားတဲ့အခါ နားရှိလို့ ကြားရတယ်၊ အသံရှိလို့ ကြားရတယ်၊ နားနဲ့ အသံက အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရား ဆိုတာက-ကြား-တွေ့-ခံစားတာပါပဲ၊ ဒါဟာ အကြောင်းအကျိုးဆက်ပုံလေးတွေ သိသွားတာပဲ၊ ဒါလည်းပဲ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေကို သိတာပါပဲ၊ ဆက်မှတ်နေလို့ရှိရင် "ကြားပြီးတော့ ပျောက်, ကြားပြီးတော့ ပျောက်နေတာကို တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်းစီ ကွဲကွဲပြားပြား သိနေတာပဲ၊ ကြားသိတဲ့ သဘောလေးတွေဟာလည်း တစ်ကြားပြီး တစ်ကြား, တစ်ကြားပြီး တစ်ကြား ဖြစ်နေတာပဲ၊ နောက် မမြဲပုံလေးတွေ သိလာတာပေါ့။

မမြဲပုံသိရင် "ဒီပေါ်မှာ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတဲ့ တရားတွေ, မကောင်းတဲ့ တရားတွေပဲ"-လို့ ဆင်းရဲပုံတွေ သိနေတာပဲ၊ ဒါလေးတွေဟာ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေတဲ့ တရားတွေပဲ၊ "ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဘာမှဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး"-လို့ အတ္တ မဟုတ်-အတ္တ မရှိပုံ အနတ္တလက္ခဏာကိုလည်း သိလာတယ်၊ ဒါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတာ

http://www.dhammadownload.com

ပေါ့၊ အဲဒါကို 'ဒုက္ခေ ဉာဏ်'လို့ ဆိုတာပဲ၊ မမြဲတာ မြင်တော့ 'မြဲတယ်'လို့ ထင်တဲ့ နိစ္စသညာတွေ ကင်းသွားတယ်၊ ဆင်းရဲတာ မြင်တော့ 'ချမ်းသာတယ်'လို့ ထင်တဲ့ သုခသညာတွေ ကင်းသွားတယ်၊ သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်ပုံ မြင်တော့ အတ္တသညာတွေ ကင်းသွားတယ်၊ ချက်ချင်း ဉာဏ်လေးတွေ ပွင့်သွားတဲ့ အတွက် အကျိုးအမြတ် ထွက်လာတာ၊ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။

ကိလေသဘူမိနဲ့ ဝိပဿနာဘူမိ

တကယ်လို့ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ မရှုရင် စိတ်လည်း မသန့်ရှင်းဘူး၊ ရုပ်နာမ်တွေလည်း မကွဲဘူး၊ ကြောင်း ကျိုး ဆက်ပုံတွေလည်း မသိဘူး၊ ကြောင်းကျိုးဆက်တရားတွေရဲ့ မမြဲပုံ, ဆင်းရဲပုံ, သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်ပုံတွေလည်း မသိဘူး၊ မသိရင် "မြဲတယ်, ကောင်းစားချမ်းသာတယ်, ဘာမဆို ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်"လို့ တစ်လွဲသိတဲ့ မိစ္ဆာပဋိပတ္တိ အဝိဇ္ဇာတွေ ဖြစ်သွားမှာပေါ့၊ မမြဲပုံ, ဆင်းရဲပုံ, သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်ပုံကို ရိုးရိုးမသိတာကိုတော့ 'အပွဋိပတ္တိအဝိဇ္ဇာ'လို့ ခေါ်တယ်၊ "မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ"လို့ သိသွားတော့ အပွဋိပတ္တိအဝိဇ္ဇာလည်း ကင်းသွားတယ်၊ အမှန် သိသွားတော့ တစ်လွဲတွေ လျှောက်သိတဲ့ မိစ္ဆာပဋိပတ္တိအဝိဇ္ဇာလည်း ကင်းသွားတယ်။

အဲဒီ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို မရှုလို့ မသိရင် ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားစုဟာ အဝိဇ္ဇာခေါ်တဲ့ မောဟကိလေသာကအစ ကိလေသာတို့ရဲ့ ဖြစ်ရာ-ကိလေသဘူမိ ဖြစ်သွားတယ်၊ အခု ဒီမှာ ရှုမှတ်လို့ အမှန်အတိုင်း သိသိနေတော့ ကိလေသာ မပေါ်တော့ဘူး၊ အလင်း ရောက်တော့ အမှောင် ပျောက်သွားသလိုပေါ့၊ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ဉာဏ်တွေ ပေါ်လာတယ်၊ ဉာဏ်ကွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါကို 'ပညာဘူမိ'လို့ ခေါ်တယ်၊ ဘာပညာဘူမိလဲ? ဝိပဿနာပညာဘူမိပဲဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

'ဝိပဿနာ'ဆိုတာ သိတဲ့ဉာဏ်ပဲ-လို့ တစ်သမတ်တည်း လုံးပြီး မှတ်ထားကြတယ်၊ အမှန်ကတော့- ဝိ=အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာ အားဖြင့်၊ ပဿနာမြင်သိတဲ့ဉာဏ်-တဲ့၊ "အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာ" ဆိုတာ မမြဲတဲ့ အခြင်းအရာ, ဆင်းရဲတဲ့ အခြင်းအရာ, သူ့သဘောအတိုင်း သူ ဖြစ်တဲ့ အခြင်းအရာတွေပဲ၊ အဲဒီ အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာအားဖြင့် သိသိသွားတာ၊ ကြားပြီးတော့ ပျောက်သွားတာလေးတွေပဲ၊ ပျောက်သွားတော့ ဆင်းရဲတဲ့ သဘောတရားတွေပဲ၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်တာတွေပဲ-ဆိုတာ သိသိ သွားတာ၊ အဲဒါကို 'ဝိပဿနာ'လို့ ခေါ်တယ်၊ ဘယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်သွားတာတုန်းဆိုတော့ ခုန ကြားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်ခေါ်တဲ့ 'ဘူမိ'ပေါ်မှာ ဖြစ်သွားတာ၊ ဒါကြောင့် ကြားတဲ့အခိုက် အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို 'ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ ဖြစ်ရာ=ဝိပဿနာဘူမိ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ တဏှာလည်း ကင်းသွားတယ်၊ ကင်းပုံကတော့- သာယာချိုအေးတဲ့ အသံလေးတွေကို ကြားချင်တဲ့ တဏှာ မရှိဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ-ဆိုတော့ အမှန်အတိုင်း သိသွားလို့ပဲ၊ ကြားချင်တဲ့ တဏှာ မရှိတော့ အဲဒီ ကြားနိုင်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေအပေါ်မှာ အားကောင်းတဲ့ သာယာစွဲလမ်းမှုလည်း မရှိတော့ဘူး၊ အမှန်အတိုင်း 'ရုပ်နာမ်'ရယ်လို့ သိနေတော့ မြင်မှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိအစွဲလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ အဝိဇ္ဇာရော, တဏှာရော, ဥပါဒါန်ရော ကိလေသဝဋ်တွေ ပြတ်သွားတာ ကြည့်ပေါ့။

ဒီအခိုက်အတန့်မှာ သာယာမှုတဏှာ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ချုပ်နေတာ ဖြစ်တော့ ပယ်ရမယ့် သမုဒယသစ္စာကိုလည်းပဲ ပယ်မှုကိစ္စ အလိုလို ပြီးသွားတယ်၊ အဲဒီ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိခြင်း အားဖြင့် သမုဒယသစ္စာကိုလည်း ပယ်မှုကိစ္စ ပြီးစီးသွားတာ သိပ်ရှင်းတယ်၊ ကံတွေဆိုတာ ကိလေသာကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ရလို့ အကြောင်းပြုရာ ကိလေသာက မရှိတော့ ကံလည်းပဲ ဖြစ်ခွင့်မရ၊

http://www.dhammadownload.com

ချုပ်သွားပြီပေါ့။ ဒီတော့ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ အကုသိုလ်ကံလည်း မရှိဘူး၊ ဘဝကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဝဋ္ဋဂါမိကုသိုလ်တွေလည်း မဖြစ်ဘူး၊ အဲဒီလို ငြိမ်းသွားတာကိုပဲ "ကမ္မဝင့်ရှ် ငြိမ်းတယ်၊ ကမ္မဝင့်ရှ်ပြတ်တယ်"လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ အရေးကြီးတာကတော့- ကိလေသဝင့်ရှ် ပြတ်ဖို့ပါပဲ၊ ကိလေသဝင့်ရှ်ပြတ်ရင် ကမ္မဝင့်ရှ်လည်း အလိုလိုပြတ်တော့တာပဲ၊ အထူးဖြတ်ဖို့မလိုတော့ဘူး၊ ဝိပါကဝင့်ရှ်လည်း အလိုလို ငြိမ်းပြတ်တော့တာပဲ။

'ကြားတယ်'လို့ ရှုမှတ်ခိုက်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ပုံ

ဘာနဲ့ ကိလေသဝင့်ရှ်, ကမ္မဝင့်ရှ်တွေ ပြတ်နေသတုန်း-ဆိုတော့ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ထဲမှာ အရိယမဂ်ရဲ့ ရှေ့ပြေး-ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် ခေါ်တဲ့ လောကီမဂ်တွေ အပြည့်ပါနေတယ်၊ အဲဒီမဂ်တွေကြောင့် ပြတ်နေပါတယ်၊ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ, ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ, မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ-ဆိုတာကို သိတာကို 'သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ဆိုတာဟာ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားနဲ့ ချိန်သားကိုက် ဖြစ်နေလို့ ဒီအသိလေးပေါ်လာတာပါ၊ အဲဒီ ချိန်သားကိုက် ဖြစ်နေတာဟာ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ပါပဲ၊ ပညာမဂ္ဂင်(၂)ပါး ပါသွားပြီ။

ဒီလိုသိရတာဟာလည်း ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားနေတဲ့ ရှုကွင်း အာရုံတွေပေါ်မှာ စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ကျနေတဲ့ ခဏိကသမာဓိပါနေလို့ပါ။ အဲဒါကို 'သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ သမ္မာသမာဓိ ဖြစ်တာဟာလည်းပဲ အမြဲမပြတ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်နေတဲ့ သမ္မာသတိပါလို့ပါပဲ၊ ဒီ သမ္မာသတိဖြစ်တာဟာလည်း ပေါ်တိုင်း အာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် အမြဲတစေ အားစိုက်ကြောင့်ကြထားပေးနေတဲ့ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင် ပါနေလို့ပါပဲ၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ သမ္မာဝါယာမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမ္မာဓိခေါ်တဲ့ သမ္မာဓိက္ခန္ဓ=သမာဓိမဂ္ဂင်တွေ ပါနေတယ်။

သီလမဂ္ဂင်ကတော့- နဂိုက ဆောက်တည်စောင့်ထိန်းထားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သီလတွေ မပျက်ပြယ်ရင် ဖြစ်နေတာပါပဲ၊ သီလမဂ္ဂင်တွေထဲမှာ အမှန်ပြော, မိတ်ဆွေဖြစ်စကား, စေ့စပ်ရေးစကားပြော, ချိုချိုသာသာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြော, အကျိုးရှိတဲ့စကားတွေ ပြောနေရင် ဒီသမ္မဝါစာမဂ္ဂင် ဖြစ်နေတာပါပဲ၊ သတ်ဖြတ်မှု, ခိုးမှု, မိစ္ဆာစာရမှုမှ ရှောင်နေရင် သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင် ဖြစ်နေတာပါပဲ၊ ဒီမှာကတော့. . . ကာမေသုမိစ္ဆာစာရတင် မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ဟာကိုတောင် ရှောင်ထားတာဖြစ်တော့ ငြိဟ္ဗ စရိယတွေ ဖြစ်နေတာပဲ၊ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ ပြီးတော့ စားဝတ်နေရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကလည်း မှန်နေတော့ သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်လည်း ဖြစ်နေတာပဲ။

ဒီတော့ ရှုမှတ်စိတ် တစ်ခုတည်းမှာ မဂ္ဂသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ရင် အင်္ဂါအနေနဲ့ (၈)မျိုး ပါသွားတယ်၊ အစုအနေနဲ့ သီလ, သမာဓိ, ပညာအကျင့်တရားတွေ ပါသွားတာပဲ၊ တစ်ချက်မှတ်ရင် အဲဒါတွေကို တစ်ချက် ပွါးတာပဲ၊ နှစ်ချက် မှတ်ရင် နှစ်ချက်ပွါးတာပဲ၊ ပွါးသင့်တဲ့ တရားတွေကိုလည်း ပွါးပြီးသား ဖြစ်သွားတာ ထင်ရှားတယ်၊ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို တိုက်ရိုက်ပိုင်းခြားသိခြင်းအားဖြင့် ပယ်သင့်တဲ့တရားကိုလည်း ပယ်ပြီးပြီ၊ မျက်မှောက်ပြုသင့်တဲ့ တရားကိုလည်း မျက်မှောက်ပြုပြီ၊ ပွါးသင့်တဲ့ တရားတွေကိုလည်း ပွါးပြီ၊ အလိုလို ကိစ္စပြီးစီးသွားတာ၊ တိုက်ရိုက်ကတော့-ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိလိုက်တာပါပဲ၊ ကျန်သုံးမျိုးကတော့ အလိုလို ကိစ္စပြီးသွားတာ၊ အဲဒါကို 'သစ္စာလေးပါးကို သိတယ်'လို့ ပြောတာပါပဲ။

(ဆောင်) ဒုက္ခမြင်ကာ, ကြွင်းသစ္စာ, မှန်စွာသိမှုပြီး။

http://www.dhammadownload.com

သီလကထာ

ဒါနကထာပြီး, သီလကထာ ဟောရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဒီနေ့ စနေနေ့ပါ၊ စနေနေ့-ဆိုတော့ စနေနေ့တိုင်း ဟောခဲ့တဲ့ အမျှားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားအဆက်ကိုပဲ ဟောရမှာပဲ၊ ဒါနနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားစကားတွေကိုတော့ ရှေ့စနေ အပတ်တွေက ထိုက်သလောက် ပြောခဲ့ပါပြီ၊ ပြောစရာတွေကတော့ အမျှားကြီး ရှိပါသေးတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီလောက်ဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ၊ ဒီနေ့ သီလကထာ=သီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားစကား ဆက်ပြီး ပြောရမှာပါ၊ ဒါနကို မေတ္တာ, ကရုဏာ အခြေခံပြီး စံနစ်တကျ ပါရမီမြောက် လျှဒါန်းတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းတဲ့ အလေ့အထတွေကို ဒါနနဲ့ပဲ တော်တော်ရနေပါပြီ။

ပြီးတော့ သီလကို လွယ်လွယ်နဲ့ ဆောက်တည်ဖို့ရန်မခဲယဉ်းတော့ ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဒါနရဲ့ အခြားမဲ့မှာ သီလကထာကို ဟောရတယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် နားလည်ထားဖို့ပါပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ လွယ်ကူသလဲ-ဆိုတော့ ဒါန ဆိုတာဟာ ဒက္ခိဏေယျဖြစ်တဲ့ အလျှုခံပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွား လိုလားတဲ့သဘောလည်း ပါသွားပြီ၊ ပြီးတော့ ပူဇော်လေးမြတ်တဲ့အနေလည်း ပါသွားပြီ၊ အဲဒီ သန့်ရှင်းတဲ့ သဘောထား (၂)မျိုးထားပြီးတော့ မိမိရဲ့ပစ္စည်းကို သူတစ်ပါးတို့အား ပေးလှူတဲ့အတွက် အလှူပေးတဲ့ အလှူရှင်မှာ သူတစ်ပါးရဲ့ ပစ္စည်းကို မတရားယူတယ်-ဆိုတာ အကြောင်းမဟုတ်တော့ပါဘူး၊ ထုံးစံ မဟုတ်

http://www.dhammadownload.com

တော့ပါဘူး၊ ကောင်းတဲ့ အလေ့အထလေးတွေ အလိုလို ရသွားတယ်လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားပါတယ်။

အာဇီဝဋ္ဌမက သီလ

အဲဒီသီလဟာ ရဟန်းသီလလည်း ရှိပါတယ်၊ လူသီလလည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ(၂)မျိုးထဲက ရဟန်းသီလ-ဆိုတာ ရဟန်းတော်များမှာ စောင့်ထိန်းရတဲ့ သီလတွေပါပဲ၊ မလုပ်ကောင်း, မပြောကောင်းတာတွေမှ ရှောင်ကြဉ်တာကို "ပါတိမောက္ခ သီလ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ရဟန်းတော်များမှာ ပါရိသုဒ္ဓိသီလ(၄)မျိုး ရှိတယ်လို့တော့ ဆိုပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် လိုရင်းကတော့- ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလပါပဲ၊ လူများမှာတော့ ငါးပါး သီလ, အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ, ရှစ်ပါးဥပုသ်သီလ, ဆယ်ပါးသီလ-လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြည့်နှန်ထားပါတယ်၊ အဲဒီ သီလတွေထဲက လူဝတ်ကြောင်များမှာဆိုရင် အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလ ပြည့်စုံရင်ပဲ တော်တော်ခိုးမွှမ်းစရာ ကောင်းလှပါပြီ၊ သတ်မှု, ခိုးမှု, မိစ္ဆာစာရမှု, လိမ်ညာပြောမှုနဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေမှာ မေ့လျော့ခြင်းရဲ့ အကြောင်း (သန့်ရှင်း ယဉ်ကျေးစွာ နေထိုင်ရေး၌ ပျက်ကွက် လစ်ဟင်းခြင်းရဲ့ အကြောင်း)ဖြစ်တဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်ရှုမှုတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရင်ပဲ တော်တော် ကောင်းနေပါပြီ၊ ဒီဟာမှ တစ်ဆင့်တက်ပြီး အာဇီဝဋ္ဌမကသီလပါ ပြည့်စုံတယ်-ဆိုရင်တော့ သာပြီး ကောင်းပါတယ်။

အာဇီဝဋ္ဌမက သီလ-ဆိုတာလည်း အထူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ငါးပါးသီလထဲမှာ နှုတ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်မှု တစ်မျိုးတည်းပါတယ်၊ အာဇီဝဋ္ဌမက သီလမှာတော့ မုသားပြောမှု, ရန်တိုက်မှု, ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား ပြောမှုနဲ့ အဖျင်းအသိမ် အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ စကားတွေ ပြောမှုဆိုတဲ့ ဝစီဒုစရိုက် (၄)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်တာတွေပါတယ်၊ သူက သာပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်၊ အဲဒီ အာဇီဝဋ္ဌမက သီလထဲမှာ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ-မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်ရှုမှုဟာ

http://www.dhammadownload.com

သီးခြားအနေနဲ့တော့ မပါပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရထဲမှာ ထည့်သွင်းပြီးတော့ ယူပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီထဲမှာ ထည့်ယူသလဲ-ဆိုတော့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရက ဖောဋ္ဌပ္ပ အာရုံကို ခံစားတာ၊ ဒီမှာ ကတော့ ရသာရုံကို ခံစားတာ၊ ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်း အနေအားဖြင့် တူတာမို့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရထဲ ထည့်ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း- မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်ရှူမှုကို "ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ"လို့ တချို့ကတော့ မယူဆဘူး၊ ဒါပေမယ့် မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်ရှူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နဂိုစိတ်ကောင်းရှိပေမယ့် မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်ရှူလိုက်တာနဲ့ စိတ်ကောင်းလေးတွေ ပျောက်သွားတယ်၊ ကုသိုလ်ရေးမှာ မေ့ပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေ ပြုဖို့ရန်အတွက် လွယ်ကူသွားတယ်၊ မူးနေတဲ့အခါ ဒေါသ မထိန်းနိုင်တော့ အဲဒီဒေါသအလျောက် သူတစ်ထူးကို ညှင်းဆဲသတ်ဖြတ်ဖို့ရန် လွယ်ကူသွားတယ်၊ သူပိုင်ပစ္စည်းကို မတရားယူဖို့ရန်လည်း လွယ်ကူသွားပြီ၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စတွေ ကျူးလွန်ဖို့လည်း လွယ်ကူသွားပြီ၊ မမှန်မကန်တဲ့စကား, ရန်တိုက်တဲ့စကား, ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား, အကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေ ပြောဖို့လည်း လွယ်ကူသွားပြီ၊ အသက်မွေးကြောင်း မမှန်ဖို့လည်း လွယ်သွားပြီ၊ ဒီတော့ သူကိုယ်နှိုက်က ကာမေသုမိစ္ဆာစာရထဲ မပါပေမယ့် အခြား ဒုစရိုက်တရားတွေ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် သူက အရေးပါတဲ့အပိုင်းက ပါနေတယ်။

ဥပမာ-လူတစ်စု ရာဇဝတ်မှုတစ်ခု ကျူးလွန်တဲ့အထဲမှာ ကိုယ်တိုင် မပါပေမယ့် အကြံပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေတယ်၊ အကြံပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရာဇဝတ်မှုထဲမှာ ကိုယ်တိုင် မပါဝင်ပေမယ့် သူက အကြံပေးတာဖြစ်တော့ အရေးပါတယ်၊ **သူ့ကို တစ်တရားခံထဲမှာ** ထည့်ထားတယ်၊ ဒါလိုပဲ မူးယစ်ဆေးဝါး **သောက်ရှူမှုဟာ** အခြားဒုစရိုက်တွေ ဖြစ်ဖို့ရန် လွယ်ကူသွားတဲ့**အတွက်, သူက** လမ်းမှားဖော်ပေးတဲ့အတွက် တစ်တရားခံသဘောမျိုး **ဖြစ်နေတယ်**၊ အားလုံးနဲ့ ပတ်သက်နေတယ်၊ ဒီလောက်ဆိုရင် အာဇီဝဋ္ဌမက သီလအကြောင်း ပြောလို့ လုံလောက်ပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ညစာ မစားရကျိုး

ရှစ်ပါး ဥပုသ်သီလအကြောင်း ဆက်ပြောဖို့ပါပဲ၊ ရှစ်ပါးသီလဆိုတာ ငါးပါးသီလထဲက ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ နေရာမှာ အဖြတ္တစရိယ ထည့်လိုက်ပြီး နောက်ထပ်(၃)မျိုး တိုးလာတာသာ ထူးပါတယ်၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကတော့-ကိုယ်မပိုင်ဆိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စတွေ ခိုးပြီးတော့ မကျင့်တာ၊ အဖြတ္တစရိယ သီလကတော့- ကိုယ်ပိုင်တဲ့ဟာကိုတောင်မှ ရှောင်ထားတာ၊ သူက သာပြီးတော့ မြင့်မြတ်ပါတယ်၊ အဲဒီ အဖြတ္တစရိယ သိက္ခာပုဒ်ကတော့ အခုလို အမြဲတစေ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အများကြီး ဘာဝနာတရားကို အထောက်အကူ ပြုပါတယ်၊ နောက်ထပ်(၃)မျိုးကတော့ နေ့လွဲ ညစာစားခြင်းမှ ရှောင်တာတစ်မျိုး, က, ဆို, တီးမှုတ်မှုခေါ် အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်း, အလှပြင်ခြင်းမှ ရှောင်တာနှင့် မြင့်သောနေရာ, ခမ်းနားသော နေရာတို့၌ နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်တာတစ်မျိုး၊ အဲဒီ(၃)မျိုး ပေါင်းစပ်ထည့်လိုက်တော့ (၈)မျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက်(၃)မျိုးထဲက ညစာ ရှောင်ကြဉ်တဲ့အတွက် အကျိုး(၂)မျိုး ပေါ်ထွက်လာတယ်၊ အဲဒီ အကျိုး(၂)မျိုးကတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိကြတဲ့ လူတွေဟာ ညစာကို အထူးတလည် လုပ်ပြီး စားကြပါတယ်၊ ပြီးတော့ ကာမဂုဏ်တွေကို ခံစားကြတယ်၊ ဒီတော့ ညစာဟာ ကာမဂုဏ်ကို အားပေးတယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ပါပဲ၊ ပြီးတော့ တရားသမားတွေအတွက် ညစာကို အထူးတလည် ခမ်းခမ်းနားနား လုပ်နေရရင် တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်တွေ အများကြီး လျော့သွားဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် တရားအားထုတ်ချိန်တွေ များများကြီး ရစေဖို့ရာ နေ့လွဲညစာ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတယ်-ဆိုတာ သိထားဖို့ပါပဲ၊ ညနေဘက် အစာစားနေကျ မစားရတော့ ဆာလို့ရှိရင် ဘယ်လို လုပ်မှာတုန်း၊ သက်သက်မဲ့ အကျိုးမရှိဘဲနဲ့ အငတ်နေရမှာလားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်၊ ဆာလို့ရှိရင် အဖတ်

http://www.dhammadownload.com

မပါတဲ့ ဖျော်ရည်ကို သောက်နိုင်ပါတယ်။

ဗိုက်နာ, လေနာ, အစာအိမ်ရောဂါတွေရှိရင် စတုမဓု(Four Sweet)စားနိုင်ပါတယ်၊ ဆေးအဖြစ်နဲ့ စတုမဓု တစ်ဇွန်းလောက်ဆိုရင်ပဲ ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်, သုံးချပ်စာလောက် အားရှိသွားတာ၊ (ယောဂီများက ရယ်ကြလေ၏။)စတုမဓုက သိပ်ကောင်းတယ်၊ စတုမဓု-ဆိုတာ ထောပတ်ရယ်, ဆီရယ်, ပျားရည်ရယ်, တင်းလဲရယ်(၄)မျိုးနဲ့ ရောစပ်လုပ်ထားတာပါ။ တရားသမားတွေကို ဒီလို ညစာ ရှောင်ခိုင်းတာဟာ မြတ်စွာဘုရားက တရား တိုးတက်စေလိုလို့ပါ။

ဘာဖြစ်လို့လဲ-ဆိုတော့ ယခု ယောဂီတွေကို ကြည့်ပေါ့၊ မနက်စာ ဗိုက်တင်းအောင် စားလိုက်ရင် ငိုက်တယ်၊ နေ့လယ်စာ ဗိုက်တင်းအောင် စားရင်လည်း ခဏခဏ ငိုက်တယ်၊ ငိုက်နေတော့ တရားမတက်ဘူး၊ မှေးမှေးမှိန်မှိန် ဖြစ်နေတယ်၊ ဒီမှာ အစာလေးနည်းနည်းနဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ အားထုတ်ရတော့ တရားတွေ ရစေချင်လွန်းလို့ပါ၊ တရားတွေ ရပြီးတော့ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာတွေ ဖြစ်စေချင်လွန်းလို့ ဒီလို ခြိုးခြံခိုင်းတဲ့ သဘောမျိုးပါ၊ ဒီလို နေ့လွဲ ညစာ ခြိုးခြံရှောင်ကြဉ်ပြီး တရားအားထုတ်တော့ ထိနမိဒ္ဓတွေ ကင်းပြီး သမာဓိတွေလည်း မြန်မြန်ဖြစ်တယ်၊ ဉာဏ်တွေလည်း မြန်မြန်ဖြစ်တယ်။

အထူးအားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်းလောက် ရောက်သွားတဲ့အခါ အမာနုသိ ရတိ= ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ လက်လှမ်းမမီတဲ့, စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိဉာဏ် တိုးတက်လို့ မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း အပျော်မျိုး, ချမ်းသာမျိုး ရသွားရင် ထမင်းဆာတွေတောင် ပြေသွားတယ်၊ တရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နှစ်သိမ့်အားရမှု-ပီတိဟာ ယောဂီရဲ့ အကောင်းဆုံး အစာတစ်မျိုးပဲပေါ့၊ တစ်ခါတည်းကို ပြည့်ဝနေတာ၊ တချို့ ယောဂီတွေဟာ ထမင်းတောင်မှ မစားတော့ဘူး၊ တစ်နပ်နှစ်နပ်တောင်မှ လွတ်သွားတာတွေ ရှိတယ်၊ သိပ်အားရစရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်တိုင် သိလာပါလိမ့်မယ်၊ တရားအလေးပေးတဲ့ သဘောလေးတွေ

http://www.dhammadownload.com

လည်း ထင်ရှားပါလိမ့်မယ်၊ ဒီလောက်ဆိုရင် နေ့လွဲညစာ စားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကျိုးလေးတွေ ဖော်ပြလို့ လုံလောက်သွားပါပြီ။

အပျော်အပါးနဲ့ အလှပြင်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်းအကြောင်း

ပြီးတော့(၇)ခုမြောက် သိက္ခာပုဒ်ကတော့- ကခုန်, သီဆို တီးမှုတ်မှု ခေါ်တဲ့ အပျော်အပါးလိုက်စားမှုနဲ့ ပန်းပန်ခြင်း, နံ့သာလိမ်းခြင်းစတဲ့ အလှပြင်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရတာပဲ၊ အဲဒီ "Music" တွေကို ကိုယ်က ဝါသနာပါပြီး လိုက်စားရင် ပျော်ရွှင်မှုတော့ ရတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ ပျော်ရွှင်မှုထဲ နစ်မွန်းသွားရင် တရားအရှိန်တွေလည်း ပျက်သွားနိုင်တယ်၊ ပြီးတော့ စိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း နုသေးသွားတယ်၊ စိတ်ဟာ နုသေးသွားတော့ လောကဓံဒဏ် မခံနိုင်ဘူး။

အခု တရားအားထုတ်တယ်-ဆိုတာ လောကဓံဒဏ် ခံနိုင်ဖို့ရန် အတွက် စိတ်တွေ ရင့်ကျက်အောင် ပြုလုပ်ပေးနေတာ၊ စိတ်နုရာက ရင့်သွားအောင်, ငယ်ရာကနေ ကြီးထွားသွားအောင် လုပ်ပေးနေတာ၊ ထို့အတူ အသိဉာဏ်တွေလည်း ငယ်ရာကနေ ကြီးထွားသွားအောင် လုပ်ပေးနေတာ၊ အဲဒီလို လုပ်ငန်းမှာ စိတ်ကို နုငယ်စေတတ်တဲ့ အပျော်အပါး လိုက်စားမှုကို ရှောင်ကြဉ်တာဟာ သိပ် သဘာဝကျပါတယ်၊ ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်အလှပြင်တဲ့ အလုပ်ကလည်း စိတ်ကို နုစေ, သေးငယ်စေတတ်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ အခြိန်တွေလည်း အများကြီး ကုန်စေတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး နှစ်ဦးစလုံး လှချင်ကြတာပါပဲ၊ အလှလည်း ပြင်ကြတာပါပဲ၊ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ပြင်ကြတာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အမျိုးသမီးတွေက အလှပြင်တာ ပိုများတယ်၊ အလှပြင်ကိရိယာတွေလည်း စုံတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ အလှပြင်ရင် အတော်နဲ့ကို မပြီးနိုင်ဘူး၊ ပြင်ရင် မှန်ရှေ့သွားပြီး တည့်တည့်ကြည့်ရတယ်၊ ဘေးစောင်း

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်ရတယ်၊ အမျိုးမျိုးကြည့်ရတယ်၊ နေရာမကျရင် ပြန်ပြီးတော့ ပြင်ရတယ်၊ မသက်သာလှဘူး။

အခုလို စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်အောင် ပြုလုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ အလှပြင်မှုတွေ ခြိုးခြံထားတာ, ရုပ်နားထားတာဟာ သိပ်ကို အကျိုးရှိတယ်၊ ဒီလို အလှအပတွေ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တဲ့အတွက် အလှအပ ပစ္စည်းတွေအတွက် ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာသွားတယ်၊ ချွေတာရေးလည်း ရသွားတယ်၊ ဒါတွေကို အလေးထားပြီး မပြုပြင်ရတော့ဘူး-ဆိုတော့ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်တွေလည်း အများကြီး ပိုထွက်လာတယ်၊ အချင်းချင်း တုပြိုင်မှုတွေလည်းမရှိဘူး၊ အကျိုးတွေ တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အများကြီးရှိတယ်၊ ဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေ နားလည်ဖို့ပါပဲ။

သန့်ရှင်းရေး (၂)မျိုး

ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း(၇)ပါးထဲမှာ "ဝတ္ထုဝိသဒ-ကိရိယာ"လို့ ပြထားတယ်၊ အတွင်းဝတ္ထု သန့်ရှင်းအောင်ပြုခြင်းနဲ့ အပြင်ဝတ္ထု သန့်ရှင်းအောင် ပြုခြင်းလို့ နှစ်မျိုးပြထားတယ်၊ "အတွင်းဝတ္ထု သန့်ရှင်းအောင် ပြုခြင်း"-ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ရဟန်းတော်များမှာဆိုရင် ဆံပင်ရှည်ရင် ရိတ်ပါ-တဲ့၊ ခြေသည်းလက်သည်းတွေ ရှည်ရင် ဖြတ်ပါ-တဲ့၊ ကိုယ်မှာ ချေးညှော်တွေတင်ရင်, အနံ့အသက်တွေ ဆိုးဝါးလို့ရှိရင်လည်း ရေမိုးချိုးပါ-တဲ့၊ ဝမ်းချုပ်ရင်လည်း နှတ်ပါ-တဲ့၊ ဗိုက်မှာ မအီမသာ ဖြစ်နေရင် သင့်တော်တဲ့ ဆေးစားပြီး ရှင်းအောင်, နေသာထိုင်သာ ရှိအောင် လုပ်ပါ-တဲ့၊ အဲဒါကို "အတွင်းသန့်ရှင်းမှု"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

"အပြင်သန့်ရှင်းမှု" ဆိုတာကတော့ အဝတ်တွေ နံစော်နေရင် လျှော်ဖို့-ဖွတ်ဖို့, စုတ်ပြတ်နေရင် ချုပ်ဖို့, သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားဖို့, သိုဖို့, ပြီးတော့ အခန်းတွေ ရှင်းလင်းဖို့, မြင်ကွင်းတွေ ကောင်းသွားအောင် လုပ်ဖို့တွေပါပဲ၊ ဒါတွေဟာ ဉာဏ်တိုးတက်အောင် လုပ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း

http://www.dhammadownload.com

တွေပါပဲ၊ တချို့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ဆံပင်အရှည်ထားတာတွေ, လက်သည်းခြေသည်း အရှည်ထားတာတွေ ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေကတော့ ဆိုမိန့်ချက်နဲ့ မကိုက်ဘူးပေါ့။

မြင့်မြတ်သောနေရာတို့၌ မအိပ်, မထိုင်ရခြင်းနှင့် ရွှေ, ငွေကို မကိုင်ရခြင်းအကြောင်း

ပြီးတော့ နောက်ဆုံး ရှစ်ခုမြောက် သိက္ခာပုဒ်ကတော့- မြင့်သောနေရာ, မြတ်သော နေရာတို့၌ အိပ်ခြင်း, ထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာပဲ၊ အဲဒီမှာ "မြင့်သောနေရာ"ဆိုတာ ခြေထောက်အရှည်ကြီးတွေ တပ်ထားတဲ့ခုတင်, ကုလားထိုင်တွေပဲ၊ ခြေထောက်အရှည်ကြီးတွေဆိုတော့ နှစ်ပေလောက်ရှည်တဲ့ ခြေထောက်လို့ ဆိုရမှာပေါ့၊ "မြတ်သောနေရာ" ဆိုတာ ခမ်းနားဆန်းပြားတဲ့ အိပ်ရာနေရာတွေပါပဲ၊ ခုတင်တွေကို ခမ်းခမ်းနားနား လုပ်ထားတာ, အိပ်ရာတွေပေါ်မှာ လဲသွတ်ထားတဲ့ မွေ့ရာတွေ, မွေးရှည်ကော်ဇောကြီးတွေ ခင်းအိပ်တာတွေမှ ရှောင်ကြဉ်ရတယ်၊ ဘာကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ရသလဲဆိုတော့ အဲဒါတွေက ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေဖြစ်လို့ပဲ၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေ သုံးတယ်-ဆိုတာ ကာမဂုဏ်ခံစားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သုံးတာပဲ၊ ကာမဂုဏ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်တဲ့ တဏှာ အပါအဝင် ကိလေသာတွေကို လျှော့ပေးနေတဲ့, အားနည်း-ပြတ်ကင်းအောင် ကြိုးပမ်းနေတဲ့ အခုလို ဘာဝနာလုပ်ငန်းမှာ ကာမဂုဏ်အားပေးတဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို သုံးဆောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတယ်၊ ရိုးရိုးလေးကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ဟာတွေလောက်ပဲ သုံးရပါတယ်၊ ဒါက ရှစ်ပါးသီလပါပဲ၊ ဒီလောက်ဆို တော်လောက်ပါပြီ။

ဆယ်ပါးသီလဆိုတာကတော့ အဆန်းမဟုတ်ပါဘူး၊ ရှစ်ပါးသီလထဲက (၇)ခုမြောက်သီလကို (၂)ပိုင်းခွဲလိုက်တာပါပဲ၊ ပြီးတော့ ရွှေ, ငွေ, ဒင်္ဂါး, ပိုက်ဆံ ကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတဲ့ သိက္ခာပုဒ် တစ်ခု ထည့်လိုက်တာပဲ ထူးပါတယ်၊ အဲဒီမှာ ရွှေ, ငွေ, ဒင်္ဂါး, ပိုက်ဆံကိုင်ခြင်း, ရွှေ, ငွေ,

http://www.dhammadownload.com

လက်ဝတ်လက်စား ဝတ်ခြင်းမှ ရှောင်တာဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိသတုန်းလို့ မေးစရာရှိပါတယ်၊ သီလ အခြေတည်ပြီးတော့ ကာမဂုဏ်နယ်က ထွက်လာတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အထူးအားဖြင့် ရဟန်းတော်တွေမှာ ကာမဂုဏ်ငါးပါးကို ဖန်တီးပေးတတ်တဲ့ ရွှေငွေတွေကို လက်ခံရင် ကာမဂုဏ်ကို လက်ခံရာရောက်တယ်၊ ပိုက်ဆံရှိထားရင် ကာမဂုဏ်(၅)ပါးကို အကုန်ရနိုင်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ကာမနယ်ပယ်ထဲက တရားနယ်ပယ်ထဲ ရောက်ပြီးတော့ ယောဂီအဖြစ် ခံယူထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွှေ, ငွေ ကို ခံယူကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတယ်။



http://www.dhammadownload.com

"ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာနဲ့ ဝေဒနာပစ္စယာ ပညာ"

သစ်ပင်ကိုသတ်သလို

သံသရာဝဋ် (၃)ပါး စပ်ပုံနဲ့ ဝဋ်(၃)ပါး ပြတ်ပုံ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီ စပ်ပုံ, ပြတ်ပုံတွေကို သစ်ပင်ဥပမာနဲ့ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီ သစ်ပင် ဥပမာထဲမှာ သစ်ပင်သတ်နည်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မပြောရသေးပါဘူး၊ သစ်ပင်သတ်သူဟာ သတ်နည်းကို စနစ်တကျ အသုံးပြုမှ အဲဒီ သစ်ပင်ဟာ နောက် မျိုးမဆက်နိုင်မှာ၊ ဒါလိုပဲ သံသရာဆင်းရဲတွေကို ငြီးငွေ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သံသရာဆင်းရဲ ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း ကိလေသာတွေကို စနစ်တကျ ပယ်သတ်နိုင်မှ, ကိလေသာတွေ ဖြစ်နိုင်ရာက နေပြီး စောင့်ဖမ်းရှုပြီးတော့ သတ်မှ ကိလေသာ သေနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီ အကြောင်းကလေးတွေ ဒီနေ့ ပြောပါမယ်။

သစ်ပင်သတ်သူရဲ့ သစ်ပင်သတ်နည်းကို ပါဠိလို "ပယောဂ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သတ်နည်း အသုံးပြုမှုကိုလည်း "ပယောဂ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ သတ်နည်း အသုံးမပြုရင်တော့ သစ်ပင် မသေဘူးပေါ့၊ သတ်နည်းကတော့ အမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ သစ်ပင်အောက်အခြေကနေ လှည့်ပတ်ကာ အခေါက်ခွာပြီး သတ်တဲ့နည်း, သစ်ပင်သေအောင် သစ်ပင်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာ ထည့်ပြီး သတ်တဲ့နည်း, ရေသောက်မြစ်ကို တူးဖြိုပြီး သတ်တဲ့နည်းလို့ နည်းအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်၊ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် သစ်ပင် သေဖို့ပဲ အရေးကြီးတာပဲ၊ ထို့အတူ ဝိပဿနာ ယောဂီဟာလည်း ကိလေသာ သတ်တဲ့နည်း စနစ်ကျဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ သတ်နည်းကတော့ - ရှုမှတ်မှု သတိပဋ္ဌာန် တရားပါပဲ၊ ဝိပဿနာယောဂီရဲ့ ကိလေသာသတ်နည်းကတော့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရအောင် တင်ကြိုပြီး သတ်တာနဲ့ ဖြစ်ပြီးသား ကိလေသာတွေကို ရှုမှတ်ပြီး သတ်တာရယ်လို့ သတ်နည်း (၂)နည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ (၂)နည်းထဲက မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်မှု ထည့်သတ်ဖို့, အသိထည့်သတ်ဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်၊ ကိလေသာဖြစ်ရာ ဂဟေဆက်ကလေးကိုလည်း နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်ဆိုတဲ့(၆)ဌာန အခံဓာတ်တွေ ရှိတယ်၊ အဲဒီ အခံဓာတ်တွေမှာ မြင်ရ, ကြားရ, နံရ, စားရ, ထိရ, သိရတဲ့ အာရုံ(၆)ပါးက လာလာပြီး တိုက်တိုက်ပေါ်နေတယ်။

အဲဒီလို လာပြီး တိုက်တဲ့အခါ မြင်သိမှု, ကြားသိမှု, နံသိမှု, စားသိမှု, ထိသိမှု, စိတ်ကူး စဉ်းစားကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်နေပါတယ်၊ အဲဒီ အသိတွေဖြစ်ရင် ဆိုင်ရာဒွါရမှာ အာရုံနဲ့စိတ် ပေါင်းဆုံမှု ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို ပေါင်းဆုံတဲ့အခါမျိုးမှာ ကြည့်လို့ ကောင်းခြင်း, မြင်လို့ ကောင်းခြင်း စတဲ့ ကောင်းတဲ့ခံစားမှု, ကြည့်လို့ မကောင်းခြင်း, မြင်လို့ မကောင်းခြင်း စတဲ့ မကောင်းတဲ့ခံစားမှု, အလယ်အလတ် ဖာသိဖာသာ ခံစားမှုအားဖြင့် ခံစားမှု(၃)မျိုး ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီခံစားမှုထိ ဖြစ်သွားတဲ့ ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေဟာ ကုသိုလ်လည်း မဟုတ်၊ အကုသိုလ်လည်း မဟုတ်၊ အကုန်လုံး အဗျာကတ တရားတွေချည်းပါပဲ၊ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် တရားတွေချည်းပါပဲ။

အဲဒီတရားတွေကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းနဲ့ ပြောလို့ရှိရင်တော့ ဖဿကပဲ စပြီး ပြောပါမယ်၊ ဆိုင်ရာဒွါရမှာ အာရုံ(၆)ပါး လာပြီး တိုက်ခတ်တော့ ဝိညာဏ်(၆)ပါး ဖြစ်တယ်၊ ဝိညာဏ်(၆)ပါးက နေပြီးတော့ အာရုံနဲ့စိတ် ပေါင်းစုံမှု ဖဿ ဖြစ်တယ်၊ အာရုံနဲ့စိတ် ပေါင်းဆုံလို့ ကောင်းတာလေးတွေ မြင်သွားရင် ကောင်းခံစားမှု, ဆိုးတာလေးတွေ မြင်ရင် ဆိုးခံစားမှု, အလယ်အလတ် အာရုံလေးတွေ မြင်သွားရင်

http://www.dhammadownload.com

အလယ်အလတ် ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာတွေ ပါနေပါတယ်၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ-ဆိုတာပေါ့လေ၊ ဖဿဟူသော အကြောင်းကြောင့် ခံစားမှု ဝေဒနာ(၃)မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

အရင်းစစ်လိုက်ရင်

မကောင်းတာလေးတွေ မြင်ရ, ကြားရ, နံရ, စားရ, ထိရရင် မချမ်းသာမှု ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပေါ်တတ်ပါတယ်၊ မချမ်းသာမှုတွေကို မပေါ်စေချင်ဘူး၊ သည်းမခံနိုင်တဲ့ ဒေါသဖြစ်သလို ထို့အတူ မကောင်းတာတွေနဲ့ ကြုံနေရတော့ ကောင်းတာတွေကို မျှော်တယ်၊ အဲဒီ ကောင်းတာတွေကို မျှော်တာကတော့ တဏှာ ဖြစ်လာပြီ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ ဟူသော အကြောင်းကြောင့် တဏှာ ဖြစ်လာတယ်၊ တဏှာဖြစ်ရင် ဥပါဒါန်လည်း ဖြစ်တော့တာပဲ၊ ဥပါဒါန်ဖြစ်ရင် ဘဝဖြစ်တယ်၊ ဘဝက နေပြီး ဇာတိဖြစ်တယ်၊ ဇရာ မရဏ စသည် အကုန်လုံး ဆက်ဖြစ်တော့တာပဲ၊ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ အရင်းစစ်လိုက်ရင် ဒွါရ(၆)ပါးက ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီး မရှုတော့ မသိလို့ပါပဲ။

မသိတော့ အဲဒီနေရာမှာ တဏှာက ပေါ်လာတယ်၊ ဖြစ်ဆဲမှာ စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုရင် မခံသာမှုလေးတွေ, အထင်ရှားဆုံး ဥပမာပြောရရင် အခု ယောဂီတွေ တရားထိုင်နေတဲ့အခါ တော်တော်လေး ကြာလာတော့ ကိုယ်ထဲ တစ်နေရာရာက မခံသာမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ပူလို့ မခံသာတာ, အေးလို့ မခံသာတာ, တောင့်တင်းလို့ မခံသာတာ, ကိုယ်ထဲက မာကျောကြမ်းတမ်းတာတွေနဲ့ တွေ့လို့ မခံသာတာ စတဲ့ မခံသာမှုတွေ တွေ့ရင် သည်းခံစိတ်နည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မကြိုက်ဘူး၊ ဒေါသ ဖြစ်တယ်၊ ထို့အတူ အဆိုးနဲ့တွေ့တော့ အကောင်းလေးတွေ မျှော်တာ, သက်သာချင်တာလေးတွေ ပေါ်လာတယ်၊ တကယ် ရှုမှတ်လို့ ရှိရင် အဲဒီ မခံသာတဲ့ သဘောလေးတွေကို သိသိနေတယ်၊ အတွေ့

http://www.dhammadownload.com

ဆိုးတွေ ခံစားတတ်တဲ့ သဘောပဲ၊ စိတ်အားတွေ ကုန်ခန်းအောင် လုပ်တတ်တဲ့ ကိစ္စရှိတယ်၊ အခံရခက်တဲ့ တရားပဲ-လို့ ကောင်းကောင်း နားလည်သွားတယ်။

နာကောင်းကြီး

အထူးအားဖြင့် ရှုမှတ်အား ကောင်းတဲ့ ယောဂီတွေဆိုရင် မခံသာမှုကို စိတ်အားစိုက် ခွိန်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုရင် မခံသာမှု သက်သက်ချည်း ကွက်ပြီး မြင်လာတဲ့အခါ ဘယ်နေရာက နာတယ်, ကျင်တယ်, ကိုက်တယ်, ခဲတယ်-ဆိုတာမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ ခံစားမှု သဘောသက်သက်ချည်း ကွက်မြင်လာတယ်၊ သူ့အကြောင်းပြုပြီး ချမ်းသာချင်တာလည်း မရှိဘူး၊ သည်းမခံနိုင်တာလည်း မရှိဘူး၊ အဆိုးတွေ့လို့ အကောင်းမျှော်တာလည်း မရှိဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီဝေဒနာရဲ့ သဘာဝ, ဝေဒနာရဲ့ ကိစ္စကို သိနေလို့ပါပဲ၊ သိတော့ တဏှာ မပေါ်တော့ဘူး၊ တဏှာ မပေါ်တော့ ဥပါဒါန်လည်း မပေါ်တော့ဘူး။

ဒီတော့ "ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ"ဆိုတဲ့ နေရာမှာ မရှုမိရင် အလကား စိတ်တွေလေပြီး မသိဘူး၊ ရှုတော့ စိတ်လည်း မလေတော့ဘူး၊ အမှန်အတိုင်း သိသိသွားတော့ တဏှာနေရာမှာ ပညာရောက်လာတယ်၊ သိပ်ကောင်းတယ်၊ မခံသာမှုတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ သည်းခံမှုတွေ အများဆုံး ထားပြီး စိတ်အားစိုက် ခွိန်သားကိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုလို့ မခံသာမှု သက်သက်ကို ကွက်ပြီး မြင်လာရင် "ဒုက္ခ နာတာပဲ၊ ပေါင်က ကိုက်တာပဲ၊ တင်ပါးက အောင့်တာပဲ"ဆိုတာတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ ပျောက်သွားတော့တာပဲ။

ပုံသဏ္ဌာန်တွေ ပျောက်သွားရင် အဲဒီ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ အစွဲပြုပြီး တော့ ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, သူ, ယောကျ်ား, မိန်းမ ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ မရှိတော့ဘူး၊ နာတာလေးနဲ့ သိတာလေးပဲ ရှိတာပဲ၊ နာတာလေးကလည်း သဘောသက်သက်ပဲ၊ ရှုသိနေတာလေးကလည်း သဘော

http://www.dhammadownload.com

သက်သက်ပဲ၊ ဒါလေးတွေပဲ မြင်နေတာပဲ၊ နာတာလည်း အားကြီးနာတယ်၊ ဒါပေမယ့် စိုးရိမ်စိတ်တွေ, ကြောက်စိတ်တွေ ဝင်ပြီး ပြောင်းရွှေ့ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ နာတာက ကောင်းပြီး နာကောင်းကြီး ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေတယ်၊ နာပေမယ့် စံစားရကောင်း, ရှူလို့ ကောင်းနေတယ်၊ ဒါကြောင့် နာကောင်း ခေါ်ရတယ်၊ အဲဒီ အခါမှာ တဏှာတွေ မရှိတော့ဘူး၊ တဏှာဖြစ်ခွင့် မရတော့ဘူး။

ကိလေသာကြောင့် ကံဖြစ်

အဆိုးတွေကို ခံနိုင်ရည်ကင်းပြီး မကောင်းထင်တာလည်း မရှိ၊ ပညာတွေပဲ ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီ မခံသာတဲ့ သဘောလေးတွေ သိသွားတော့ အဝိဇ္ဇာကင်းသွားတယ်၊ အဲဒါ သိပ်ထင်ရှားတယ်၊ အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ, အလွဲတွေ သိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ ကင်းသွားတယ်၊ သူ ကင်းသွားတော့ အဆိုးတွေ့လို့ အကောင်းမျှော်တဲ့ တဏှာလည်း ကင်းသွားတယ်၊ အကောင်းတွေကို စွဲလမ်းပြီးတော့ မျှော်သထက်မျှော်နေတဲ့ ကာမဥပါဒါန်လည်း ကင်းသွားတယ်၊ မခံသာတဲ့ သဘောလေးသက်သက် ကွက်တွေ့ရတော့ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, သူ, ယောက်ျား, မိန်းမဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ သဘောသက်သက် မြင်နေရပြီ- ဆိုရင် မြင်မှားတဲ့ ဒိဋ္ဌဥပါဒါန်လည်း ကင်းသွားတယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ အဝိဇ္ဇာရော, တဏှာ, ဥပါဒါန်ရော ကိလေသဝဋ်နှ ပြတ်သွားတယ်၊ ကိလေသာ အစိုအစေး ဓာတ်တွေ ပြတ်သွားတယ်။

ကိလေသာဝဋ်နှ ပြတ်သွားတယ်ဆိုရင် ဒီအခိုက်မှာ အဝိဇ္ဇာနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံလည်း မပေါ်တော့ဘူး၊ တဏှာခေါ်တဲ့ လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံလည်း မပေါ်တော့ဘူး၊ အဆိုးတွေကို သည်းမခံနိုင်တဲ့ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံလည်း မပေါ်တော့ဘူး၊ ဒီနည်းနဲ့ အကုသိုလ် ကမ္မဝဋ်နှတွေ ပြတ်သွားပြီ၊ နောက် ရိုးရိုး လူဘဝ, နတ်ဘဝကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဝဋ္ဋဂါမိ ကုသိုလ်ကံတွေ

http://www.dhammadownload.com

လည်း မပေါ်တော့ဘူး၊ ဘဝတွေကို အကျိုးပေးနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်ကံရော ဝဋ္ဋဂါမိကုသိုလ်ကံပါ ဒီမှာ ပြတ်သွားတယ်၊ အဲဒါ ကမ္မဝင်္ဂ ပျက်သွားတာပဲ၊ ကိလေသဝင်္ဂ ပျက်သွားရင် ကမ္မဝင်္ဂ မဆက်တော့ဘူး။

ရောဂါပိုး နှိမ်နင်းနည်း

ကံ မမြောက်တော့ဘူးဆိုတော့ ဝိပါကဝင်္ဂခေါ်တဲ့ ဘဝအသစ်လည်းပဲ မလာတော့ဘူး၊ "ကိလေဝင်္ဂပျက်, ကံမဆက်, ဝိပါက်ကင်းမြဲမှတ်" ဆိုတဲ့ လင်္ကာအတိုင်း ဝိပါက်ကလည်း မလာတော့ဘူး အလိုလို ကင်းသွားတာပဲ၊ ဒီတော့ အဲဒီ (၃)မျိုးထဲမှာ ကိလေသာ သတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတာပဲ၊ ကိလေသာ သတ်လို့ သေရင်, ကိလေသဝင်္ဂမြစ်ပြတ်ရင် ကျန်တဲ့ ဝင်္ဂမြစ်(၂)ပါးလည်း အလိုလို ကင်းသွားပါတယ်၊ သိပ်ရှင်းပါတယ်၊ အဲဒီ ဆိုးဝါးတဲ့ ခံစားမှုကနေပြီး တဏှာ မဆက်ရအောင် အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေကို ရှုမှု မရှိရင် အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ကိလေသာ အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကမ္မဝင်္ဂလည်း လာမယ်။

အချုပ်ပြောရရင် ဒီဝေဒနာမှာ မရှုမမှတ်ရင် မသိ၊ မသိတော့ ဝင်္ဂဆက်မှာပဲ၊ ရှုမှတ်ရင် သိမယ်၊ သိရင်တော့ ဝင်္ဂပြတ်မှာပဲ၊ ဒီနေရာမှာ ဥပမာလေး နည်းနည်းထည့်သွင်းပြီး ပြောပါရစေ၊ ပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လူနာတစ်ယောက်ကို ဆေးသိပ္ပံ ပညာရှင်တွေက ကုသတဲ့အခါ လူနာဆီက ရောဂါပိုးတွေကို ယူပြီးတော့ မွေးရတယ်၊ မွေးပြီးတော့ အဲဒီ ရောဂါပိုးတွေကို သေစေနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ ကြဖန်ရတယ်၊ ဒီရောဂါပိုးတွေကို နှိမ်နင်းနိုင်တဲ့ ပိုးတွေ မွေးရတယ်၊ သေချာပြီဆိုရင် အဲဒီလူနာရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို နှိမ်နင်းတဲ့ ပိုးပါတဲ့ ဆေးတွေ ထိုးသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ဒုက္ခပေးတဲ့ ပိုးတွေ သေသွားတော့ လူကျန်းမာလာတာပဲ၊ အဲဒီ သဘောလိုပါပဲ၊ ခုနခံစားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ အထူးကြောင့်ကြထားပြီး စွဲမြဲစွာ မရှုရင် စိတ်စုစည်းမှု မရတော့

http://www.dhammadownload.com

အသိဉာဏ် မဖြစ်ဘူး၊ မကောင်းတဲ့ ရောဂါပိုးနဲ့တူတဲ့ ကိလေသာတွေပဲ ဖြစ်နေတော့တာပဲ၊ ဝေဒနာကနေ တဏှာစတဲ့ မကောင်းတဲ့ ကိလေသာပိုးတွေ ဝင်သွားမှာ။

နှိမ်နင်းတဲ့ ပိုးတွေက များလည်း များရမယ်၊ အားလည်းရှိရမယ်

လူနာဟာ ကိုယ်ထဲမှာ အကျိုးပြုတဲ့ ပိုးတွေ ရောက်လို့ မကောင်းတဲ့ ပိုးတွေ ကင်းသွားပြီဆိုရင် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကျန်းမာလာတယ်၊ အားရှိလာတယ်၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်းလည်း ဖြစ်လာတယ်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလည်း ဖြစ်လာတယ်၊ စိတ်တွေလည်း ရွှင်ကြည်ပြီးတော့ လာတယ်၊ ဒီလိုပဲ ယောဂီဟာ သမ္မာဝါယာမ, သမ္မာသတိ, သမ္မသမာဓိ, သမ္မာသင်္ကပ္ပ, သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်္ဂတွေ စိတ်အစဉ်မှာ ဆက်ကာဆက်ကာ ထည့်ပေးပါများပြီဆိုရင် သူတို့က အပေါ်စီးရပြီးတော့ အားများလာတဲ့အခါ ကိလေသာပိုးတွေ ထွက်ထွက်ပေးရတော့ စိတ်တွေ ကြည်ပြီး လန်းလန်းဆန်းဆန်းနဲ့ အားရှိလာတယ်၊ ထူးထူးခြားခြားကြီး သဒ္ဓါတရားတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်၊ ကိုယ်တွေလည်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်လာတယ်၊ အင်မတန်ထူးခြားတယ်၊ ရိုရိုသေသေနဲ့ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီများဟာ အဲဒါလေးတွေကို တွေ့နေကြမှာပါပဲ။

အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ် အကျိုးပြုတဲ့ ဆေးတွေဟာ ဒုက္ခပေးတဲ့ ပိုးတွေကို နှိမ်နင်းတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ဆေးတွေဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ မမှန်ကန်တဲ့ ဆေးကို မှန်ကန်တယ်လို့ ယူဆပြီး အကုအသခံလိုက်ရင် ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ဒုက္ခပေးတဲ့ အကောင်တွေနဲ့ ဆေးထဲမှာ နောက်ထပ် ပါသွားတာတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ဒုက္ခမရောက်ဖို့လည်း သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ ဒီတော့ ပိုးတွေ နှိမ်နင်းတဲ့ဆေးထဲမှာ ပိုးကောင်အရေအတွက်လည်း များဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ အားရှိတဲ့ ပိုးတွေလည်း ဖြစ်ရမယ်၊ ဒါလိုပါပဲ၊ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ကိလေသာမျိုးဆက်ပိုးတွေကို ပယ်ဖျက်ရာမှာ စိတ်မှာ အင်အားစုတွေများဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ,

http://www.dhammadownload.com

ပညာတွေဟာ အားတွေပဲ၊ အဲဒါတွေမျှားဖို့နဲ့ အားကောင်းဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒါတွေကလည်း မမျှားဘူး, အားလည်း မရှိဘူး-ဆိုရင်တော့ ကိလေသာတွေက နောက်မဆုတ်ဘူး၊ မထွက်ဘူးဆိုပြီး ပေခံနေတာပဲ၊ အဲဒါကိုလည်း သတိထားဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဆေးရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိလည်း သိသလောက် သိပါတယ်၊ ယုံကြည်သလောက်တော့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အချိန် မှန်မှန်, အတိုင်းအတာ မှန်မှန် မမှီဝဲဘူး, အကုသမခံဘူး-ဆိုရင်လည်း မဖြစ်ပြန်ဘူး၊ ပြတ်တောင်း, ပြတ်တောင်းနဲ့ အချိန်မမှန် လုပ်နေရင် နောက်တော့ ဒီဆေးက ကိုယ်ထဲက ရောဂါပိုးတွေကို တစ်ဆက်တည်း မနှိမ်နင်းတော့ ကြာတော့ ရိုးသွားတယ်၊ ဒီဆေးတွေက မတိုးတော့ဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်တယ်၊ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ တရားတွေဟာ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကိန်းနေတဲ့ ပိုးတွေကို တကယ်ပယ်သတ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားပေမယ့် အပြည့် မမှီဝဲရင်, အချိန်မှန်မှန် မမှီဝဲရင်တော့ ကိလေသာပိုးတွေက နောက်မဆုတ်ဘူး၊ ရက်ကနေပြီးလ, လကနေပြီး နှစ်ထိ ကြာလာပေမယ့် ဘာမှမထူးတော့ ဆေးအပေါ်လည်း သံသယတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဆေးပေးတဲ့ ဆရာအပေါ်မှာလည်း သံသယတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဆေးစားလည်း မမှန်တော့ဘူး-ဆိုရင် အဲဒီဆေးဟာ ရိုးသွားပြီ၊ မတိုးတော့ဘူး၊ အဲဒါတွေကိုလည်း သိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဒုက္ခနဲ့ သုခဝေဒနာတို့ကြောင့် တဏှာဖြစ်ပုံ

မနေ့က ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဟောထားတဲ့ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာနဲ့ ဝေဒနာပစ္စယာ ပညာကို ခွဲခြားပြီး ဟောသွားပါတယ်၊ ကြားမှုနဲ့စပ်တဲ့ ပုံစံပြပြီး ပြောသွားပါတယ်၊ ဒီနေ့ အဲဒါကို ဆက်ပြီးတော့ ဟောဖို့ပါပဲ၊ အခြေခံနည်းနည်းလေး ပြောပါရစေဦး၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ-အရ တပ်မက်မှု တဏှာမှန်သမျှဟာ ခံစားမှု ဝေဒနာကို အစွဲပြုပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်တာချည်းပါပဲ၊ အများအားဖြင့် သူသူကိုယ်ကိုယ် ယခုမျက်မြင်မှာ ခံစားအပ်ဖူးတဲ့အာရုံနဲ့ ခံစားအပ်ဆဲအာရုံမှာသာ တပ်မက်မှု များကြပါတယ်၊ ရှေးက မခံစားအပ်ဖူးတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာတော့ တပ်မက်မှု-တဏှာဆိုတာ ဖြစ်ခဲပါတယ်၊ မဖြစ်ဘူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အင်မတန် ဖြစ်ခဲပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့. . . ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ မြင်ကွင်း ရှုပါရုံကို နှစ်သက်တယ်လို့ ဆိုရာမှာ တကယ်စင်စစ်တော့ အဲဒီအာရုံကို မြင်ရတဲ့အခါမှာသာ သာယာခံစားတဲ့ သုခဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီ သုခကိုပဲ တဏှာက တပ်မက်တာပါပဲ၊ ဒီ မြင်ချမ်းသာလေးကို စွဲနေတာပေါ့လေ၊ ဒီတော့ ခုနက မြင်ကောင်း ချမ်းသာလေးကို တပ်မက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ မြင်ကောင်း ချမ်းသာလေးကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ မြင်ကွင်းကောင်း အာရုံကိုလည်းပဲ တပ်မက်ပြီး ဖြစ်တော့တာပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် တဏှာဟာ ခံစားမှုဝေဒနာကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ မိန့်ဆိုပါတယ်။

ပြီးတော့ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ-ဆိုတဲ့ စကားစုမှာ ဝေဒနာအရ ဒုက္ခဝေဒနာရော, သုခဝေဒနာရော, ဥပေက္ခာဝေဒနာရော ဝေဒနာ (၃)မျိုးလုံးကို ယူထားပါတယ်၊ ဒီဟာကို ဆက်ပြီးတော့ ရှင်းရမယ် ဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားနေတဲ့ အခိုက်မှာ အဲဒီဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ပြီး ဘယ်တော့ ချမ်းသာမလဲလို့ ချမ်းသာကို မျှော်လင့်တယ်၊ အဆိုးတွေကို မြင်နေရမယ်, အဆိုးတွေကို ကြားနေရမယ်, နံနေရမယ်, စားနေရမယ်, ထိနေရမယ်, သိနေရမယ်-ဆိုရင် အဲဒီလို ဖြစ်နေတဲ့အခါ 'ဒုက္ခရောက်တယ်'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီဒုက္ခရောက်တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခဝေဒနာကိုတော့ သူခံစားနေရတာပဲ၊ အဲဒီလို ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ခံစားနေရတဲ့အခါမှာလည်း အဆိုးတွေမြင်ပြီး ခံစားနေရတဲ့ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ပြီး ဘယ်တော့များ ကောင်းတာတွေကို မြင်, ကြား, နံ, စား, ထိ, သိရမလဲလို့ တောင့်တတဲ့ သဘောလေးဟာ သိပ်ထင်ရှားတယ်၊ ကောင်းတာတွေကို မြင်, ကြား, နံ, စား, ထိ, သိနေတဲ့ အခါမှာလည်း အဲဒီအကောင်းတွေကို တဏှာနဲ့

http://www.dhammadownload.com

သာယာတဲ့အပြင် အဲဒီထက် လွန်လွန်ကဲကဲ တဏှာက မျှော်လင့်တောင့်တ နေပါတယ်၊ မြင်ကောင်းလေးတွေကို တိုးပြီးသာ မြင်ချင်တာပဲ၊ အာရုံ ကောင်းတွေကို တိုးပြီးတော့ ကြားချင်တာ, နံချင်တာ, စားချင်တာ, ထိချင်တာ, သိချင်တာပဲ၊ ရလေ လိုလေပေါ့လေ၊ ချမ်းသာနေတဲ့အခိုက်မှာ အဲဒီ သုခဝေဒနာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ခုလို သာယာတောင့်တတဲ့ တဏှာတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်ပုံ

ရိုးရိုးအာရုံနဲ့ ကြုံနေတဲ့အခါမှာလည်း ဆင်းရဲလည်းမဟုတ်, ချမ်းသာမဟုတ်တဲ့ အလယ်အလတ် ခံစားမှုလေးတွေ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် အေးအေးမြမြနဲ့ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ဥပေက္ခာသဘောဟာ ငြိမ်သက်အေးမြတဲ့အတွက် သုခနဲ့အလားတူပါတယ်၊ သုခကြောင့် တဏှာဖြစ်သလို ထို့အတူ ငြိမ်သက်မှုရှိတဲ့ ဥပေက္ခာကြောင့်လည်း တဏှာဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကတော့ ရိုးရိုးပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သိပ်မထင်ရှားလှပါဘူး၊ တရားအားထုတ်လို့ တရားတွေ တော်တော်လေးတက်ပြီးတော့ အထက်ပိုင်း ဉာဏ်အဆင့်ရောက်သွားတဲ့အခါ အထူးအားဖြင့် စတုတ္ထစျာန်နဲ့ ညီမျှတဲ့အခါမျိုးမှာ ဆင်းရဲတယ်လည်း မဟုတ်, ချမ်းသာတယ်လည်း မဟုတ်ဘဲ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လေး ကောင်းနေတာကို ယောဂီက သိပ်သဘောကျတယ်၊ ဓမ္မရာဂ, ဓမ္မနန္ဒီပါပဲ၊ အဲဒါဟာ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ တဏှာဖြစ်ပုံပါပဲ။

တော်တော်များများ ယောဂီတွေ အဲဒီအပိုင်း ရောက်တယ်ဆိုရင် ငြိမ်ပြီးတော့ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ ရှုကောင်းနေတယ်၊ တစ်နာရီ, နှစ်နာရီ, သုံးနာရီထိ မှတ်နိုင်သွားတယ်၊ မလှုပ်ဘူး၊ ရွှေ့ပြောင်းရတာ မရှိဘူး၊ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ရှုကောင်းနေတာ, အေးမြနေတာကို စွဲပြီးတော့ အဲဒီ **အငြိမ်လေး** မပျက်စေချင်ဘူး၊ ဒီအငြိမ်လေးကိုပဲ စွဲနေတာ၊ အဲဒါ ဥပေက္ခာဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်တယ်-ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ဒါ့ကြောင့် ဒုက္ခ, သုခ, ဥပေက္ခာဝေဒနာ(၃)ပါးကြောင့် တဏှာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လို့ 'ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ'ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမချက်ဟာ သိပ်ထင်ရှားပါပြီ။

နေ့စဉ် မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်-ခေါ်တဲ့ ဒွါရ(၆)ပါးမှာ ရှုပါရုံစတဲ့ အာရုံ(၆)ပါး တိုက်ခတ်ပြီး မြင်သိ, ကြားသိ စတဲ့ စိတ်, မြင်တွေ့, ကြားတွေ့ စတဲ့ ဖဿ, မြင်လို့ ကောင်း-မကောင်း, ကြားလို့ ကောင်း-မကောင်း စတဲ့ခံစားမှု ဝေဒနာတွေဟာ မပြတ် ဖြစ်နေတာပဲ၊ မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, နံတိုင်း, စားတိုင်း, ထိတိုင်း, သိတိုင်းမှာ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်နေတယ်-ဆိုတာ သိပ် ရှင်းနေတယ်၊ စိတ်ဖြစ်တိုင်း ပါနေတဲ့ အဲဒီ ဝေဒနာတွေဟာ ကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ အကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ဖြစ်သွားတဲ့စိတ် တစ်သုတ်ဟာလည်း ကုသိုလ် မဟုတ်၊ အကုသိုလ် မဟုတ်၊ အဗျာကတ=ကြားစိတ်တွေပါပဲ၊ အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေမှာရော, အသက်ငယ်တဲ့ သူတွေမှာပါ အဲဒါတွေကတော့ ဖြစ်တာချည်းပဲ၊ တ်ရစ္ဆာန်တွေမှာတောင် ဖြစ်တာပဲ၊ ပကတိပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ-ပေါ်လေ၊ တဏှာဘက်ကူးသွားတာပဲ။

ကိလေသာမဝင်ရအောင် ပိတ်ဆို့လိုက်ပြီ

မြင်မြင်ချင်း လက်ငင်း မမှတ်တဲ့အတွက် သတိကလည်း မေ့သွားပြီး မှတ်နိုင်လောက်အောင်လည်း ကြောင့်ကြမစိုက်ဘူး၊ ဝီရိယလည်း မဲ့သွားပြီ၊ ကြောင့်ကြ မစိုက်တော့ ကိလေသာလက်ခံတဲ့ပုံ ဖြစ်သွားပြီ၊ ပယ်နိုင်တဲ့ အနေမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး၊ သတိက မဲ့သွားပြီဆိုတော့ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာဝင်ပြီ၊ သတိမဲ့ရင် စိတ်အစုအစည်းဟာ ပြယ်ပြီ၊ ပျံ့သွားပြီ၊ သမာဓိလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ အစုအစည်း ပြယ်သွားရင် ကိလေသာဖြစ်ဖို့ပဲ၊ ဒါ သေချာနေတာပဲ၊ အာရုံထဲမှာ စိတ်ကလည်း မတည်တော့ ရွှေ့ပြောင်းကလည်း မမှန်တော့ အသိကလည်း မပွင့်ဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီမှာ ကိလေသာနဲ့ တွေ့တော့တာပဲ၊ သာယာဖွယ်နဲ့ တွေ့ရင် သာယာတာပေါ့။ အဲဒီမှာ တဏှာတွေ ဖြစ်သွားတာပဲ၊ ရှုမှတ်မှု ရှိတဲ့ ယောဂီများမှာတော့ အမြဲမပြတ် ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး မှတ်လို့ရှိရင် စွဲမြဲတဲ့ သတိဖြစ်လာပြီ၊ စွဲမြစ်မှာ ရှုလို့ရှိရင် ရှုရာ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်ကျလာပြီ။

ဆိုကြပါစို့၊ မျက်စိ အကြည့်ဓာတ် အခံဓာတ်မှာ အဆင်းဓာတ် ထင်လာတယ်၊ ဖျတ်ခနဲဆို အပွင့်ဓာတ်က သိလာတယ်၊ မြင်တွေ့တာ, မြင်ခံစားတာလည်း ပေါ်သွားပြီ၊ မြင်ရတဲ့ အဆင်းလေးက သာယာဖွယ် အဆင်းလေးဆိုရင် ခံစားမှု သုခ ဝေဒနာ ဖြစ်သွားပြီ၊ ဒါပေမယ့် မြင်မြင်ချင်း ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး စွဲမြစ်မှာ မှတ်လိုက်တယ်၊ မှတ်လိုက်တော့ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ စိတ်ကလေးက စိုက်ကျသွားတယ်၊ ကိလေသာ လက်မခံ ပယ်လှန်လိုက်ပြီ၊ ဝင်ခွင့်မရအောင် ပိတ်ဆို့လိုက်ပြီ၊ စိတ်အစုအစည်း မပြယ်အောင်လည်း ထိန်းချုပ်လိုက်ပြီ၊ ဒါ သိပ် ထင်ရှားတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျန္ဒြေထိန်းသိမ်းမှု သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ ဒီမှာ မြင်မှုနဲ့ စပ်ပြီး မျက်စိကို ထိန်းရတယ် မျက်စိနဲ့ မြင်တာတွေကို လျှောက်မကြည့်ရဘူး၊ အဲဒီလို ထိန်းရာမှာ သတိ သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ သတိသံဝရော ဟိ ကျန္ဒြိယသံဝရော-လို့ ဆိုထားတယ်၊ ကျန္ဒြိယသံဝရဟာ သတိနဲ့ ပြီးစီးရတာတဲ့၊ သတိနဲ့ ပြီးစီးရတယ် ဆိုတော့ သတိမပါရင် ကျန္ဒြိယသံဝရ မဖြစ်ဘူး-လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်၊ မျက်စိ စောင့်စည်းမှုဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ ကျန္ဒြေလည်း စောင့်စည်းမှု ရှိပြီ, တစ်ခါတစ်ခါ ကျန္ဒြေဖောက်လာလည်း ရှုမှတ်မှုက အပြည့်ပါပြီ-ဆိုရင် မြင်မှုနဲ့စပ်ပြီး ကိလေသာ မဖြစ်ပါဘူး။

မြင်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံနဲ့ အမြဲတမ်းတည့်ပြီးတော့ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ရှိနေတဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ, သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်ပုံတွေ သိလာတာပါပဲ၊ မြင်လျှင် မြင်ချင်း

http://www.dhammadownload.com

လက်ငင်းမှတ်လိုက်တော့ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ် သဘောတရားတွေကို သိသွားရင် "ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ=မြင်ရာမှာ မြင်ရုံမျှလေးပဲ ဖြစ်တော့တာပဲ"၊ ဟိုဘက်မှာ ရာဂ ခေါ်တဲ့ လောဘ ဖြစ်မသွားဘူး၊ အကုသိုလ်ဇော မစောတော့ဘူး၊ ထို့အတူ မကျေနပ်စရာ အာရုံတွေ တွေ့သွားလည်း ဒေါသဇော မစောတော့ဘူး၊ အဲဒီ အခိုက် အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံတွေရဲ့ သဘောအမှန်တွေကို ထိထိ ရောက်ရောက် သိသွားတော့ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု မောဟဇော မစော တော့ဘူး၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ အကုသိုလ် ကင်းဆိတ်သွားတယ်။

ဦးခေါင်းပြတ်တယ် ဆိုတာ

ကိလေသာ အစိုဓာတ် ခြောက်သွားတော့ ကံမမြောက်တော့ဘူး၊ ရိုးရိုးကုသိုလ်လည်း မမြောက်တော့ဘူး၊ ရှုမှတ်လို့ သဘောမှန် သိသွားရင် ကိလေသာ ဝဋ္ဋ ဆင်းရဲ(၃)မျိုး ပြုတ်သွားတယ်-ဆိုတဲ့ စကားမှာ အဲဒီ ဆင်းရဲ(၃)မျိုးထဲက အဝိဇ္ဇာဟာ အရေးပါဆုံးပါပဲ၊ ဒါ လိုရင်းပဲ၊ အဲဒီ အဝိဇ္ဇာကို ရှေးဦးစွာ ဖြုတ်ဖို့ သိပ် အရေးကြီးတယ်၊ အဝိဇ္ဇာဟာ သံသရာဝဋ္ဋဒုက္ခရဲ့ ဦးခေါင်းသဖွယ် ဖြစ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် အဝိဇ္ဇာကို သံသရာဆင်းရဲရဲ့ ဦးခေါင်း-လို့ ဗုဒ္ဓက မိန့်ဆိုထားပါတယ်၊ "ဦးခေါင်း ပြတ်တယ်"ဆိုတာက အဲဒီ အဝိဇ္ဇာနေရာမှာ ဝိဇ္ဇာ ရောက်သွားတာပါပဲ၊ အသိဉာဏ် ဖြစ်သွားတာပဲ။

သစ္စာ(၄)ပါးကို မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာဟာ ဦးခေါင်းပါပဲတဲ့၊ မြတ်စွာ ဘုရား လက်ထက်တော်ကာလ ပုဏ္ဏားလုလင် ရသေ့တစ်ပါးက စိတ်နဲ့ မေးလို့ မြတ်စွာဘုရားက နှုတ်နဲ့ ဖြေပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေမှာ ရှုမှတ်မှုမရှိရင် လက်ငင်းပေါ်နေတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း မသိဘူး၊ သံသရာ ဝဋ္ဋဆင်းရဲရဲ့ ခေါင်း ထောင်ထနေတာပဲ၊ ဒုက္ခသစ္စာကို မသိရင် အဲဒါတွေကို အကောင်းထင်ပြီး သာယာတဲ့ သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်တော့တာပဲ၊ အဝိဇ္ဇာအစရှိတဲ့ ဆင်းရဲတွေ မချုပ်ငြိမ်း

http://www.dhammadownload.com

တော့ နိရောဓသစ္စာကိုလည်း မျက်မှောက်မပြုဘူး၊ မဂ္ဂသစ္စာလည်း ပွါးနေတာမဟုတ်တော့ ပွါးသင့်တာ မပွါးဘူး၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ သိ, ပယ်, ဆိုက်, ပွါးဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။

သစ္စာ(၄)ပါး မသိ, မသိ-ဆိုတာတွေ အများကြီးပဲ၊ မောဟပဋ္ဌလ= မောဟ အထက်အလွှာ-ဆိုတာတွေ အများကြီး ဖြစ်နေတယ်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲရဲ့ ခေါင်း ထောင်ထနေတယ်၊ အဝိဇ္ဇာ ရှိနေရင် တဏှာ, ဥပါဒါန်ဆက်ပြီး ကိလေသဝဋ်တွေ ထပ်ဖြစ်နေတယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ သံသရာကိုယ်ထည်ကြီးဟာ အဝိဇ္ဇာအကြောင်းပြုပြီး ရှင်သန်နေတာ၊ လူတစ်ယောက်ဟာ အခြားအရေးမပါတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေ ပျက်စီးသွားပေမယ့် ဦးခေါင်း မပြတ်သေးရင်တော့ အသက်ရှင်လျက်ပဲ၊ ဒီလိုပဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ထည်ကြီးရဲ့ ဦးခေါင်းသဖွယ် အဝိဇ္ဇာ မပြတ်သေးသမျှ ဘဝသံသရာက ဒီလိုပဲ ရှင်သန်နေဦးမှာပဲ။

ဦးခေါင်းဆိုတာကိုတော့ ရှင်းလင်းစွာ သိပြီ၊ ဦးခေါင်းပြတ်တာ သိဖို့ လိုတယ်၊ ဦးခေါင်းပြတ်တာဆိုတာ အဝိဇ္ဇာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဝိဇ္ဇာပါပဲ၊ အသိပါပဲ။ အမှန်အတိုင်း သိသွားရင် သာယာမှု တဏှာလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ သူတို့ အကြောင်းပြုပြီး တော့ ကမ္မဝဋ်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဝိပါကဝဋ်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ အလိုလို ဝဋ်ဆင်းရဲ အားလုံး တစ်ခါတည်း လဲကျသွားတာပဲ။

အဲဒီမှာ အကူအညီ တရား၊ အခြေခံ တရားကတော့ ယုံကြည်မှုပါပဲ၊ ယုံကြည်မှုဆိုရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုးကွယ်ရေးဆိုတာတော့ ရှင်းပြဖို့ မလိုသေးပါ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ခြင်းကြောင့် စိတ်စင်ကြယ်မှုကအစ အကျိုးတွေ ရနိုင်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ဖို့ပါပဲ၊ ယုံကြည်မှု သက်သက်နဲ့လည်း မပြီးပါဘူး၊ တကယ့်ကိုပဲ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ရာဂစတဲ့ မသန့်ရှင်းမှုတွေကို သန့်ရှင်းလိုတဲ့ ဆန္ဒ, သတိပဋ္ဌာန်တရားမှာ ပြထားတဲ့ အကျိုးတရားတွေကို တကယ်ရလိုတဲ့ ဆန္ဒကလည်း ထက်ထက်သန်သန် ရှိရမှာပါ၊ ဆန္ဒရှိထားရုံနဲ့လည်း မပြီးသေးဘူး၊ အစပျိုးပြီး ကြိုးပမ်း

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်မှု ဝီရိယလည်း လိုပါတယ်၊ စွဲမြဲစွာ ရှုမှုသတိ, ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ ကျသွားမှု သမာဓိတို့လည်း လိုပါတယ်။

သဒ္ဓါမှ ဆန္နဖြစ်သည်

ရှုမှတ်ရင် အခံမာတ်, အတိုက်မာတ်, အပွင့်မာတ်တွေ သိရတယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေကိုလည်း သိရတယ်၊ မမြဲပုံ, ဆင်းရဲပုံ, သဘော သက်သက်သာ ရှိပုံ ဆိုတဲ့ အခြင်းအရာစုံကိုလည်း သိရတယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ အဆင့်ဆင့် သိရရင် မသိမှု အဝိဇ္ဇာဦးခေါင်းဟာ ပြတ်သွားတယ်၊ အဲဒီလို အဝိဇ္ဇာဦးခေါင်း ပြတ်ကျရာမှာ သူ့ရဲ့အဖော်ဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓါ, ဆန္ဒ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိတွေလည်းပါနေတယ်ဆိုတာ ထည့်သွင်းပြီး ပြောသွားပါ တယ်၊ ဒီနေ့ အဲဒါတွေကစပြီး ဆက်ရှင်းပြပါမယ်၊ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် လူပီသရေးအတွက် ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား သုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေး စေနိုင်တဲ့, အကျိုးစီးပွား အမှန်ဖြစ်တဲ့ သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့် သိက္ခာတို့ကို ကျင့်သုံးရေးဟာ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီတရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာ တော်တော်လေး ကျေနပ်လောက် တဲ့အထိ ပြည့်စုံဖို့ဆိုတာက ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်လက်ခံမှု အကြမ်းစားသဒ္ဓါ တရား ရှိမထားရင် စိတ်ဟာ မနူးညံ့ပါဘူး၊ ရှေးဦးစွာ သဒ္ဓါတရား ရှိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒီ သဒ္ဓါတရား စိတ်အစဉ်မှာ မကပ်ရောက်လို့ရှိရင် စိတ်ဟာ မာတောင့်တောင့်ကြီးပဲ၊ စိတ်က မာတောင့်တောင့် ဖြစ်နေရင် ကိုယ်ကလည်း မကျိုးနွံ့တော့ဘူး၊ နိမာန, နိဝါတဆိုတာလည်း ဘယ်နည်း နဲ့မှ မရှိနိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒါမရှိရင် အောက်ကြို့တဲ့သဘော မရှိလို့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကယ် မိမိရဲ့ အကျိုးစီးပွား အစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်တရား ကျင့်သုံးရေးမှာ နည်းခံလိုတဲ့ ဆန္ဒလည်း မပေါ်နိုင်တော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ-ဆိုတော့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ စိတ် ပျော့ပျောင်းအောင် မလုပ်ရသေးတဲ့တွက် မပျော့ပျောင်း မနူးညံ့သေး လို့ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရိုးရိုးပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ သမားရိုးကျ သဒ္ဓါတရားတော့ ရှိကြမှာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ သမားရိုးကျ သဒ္ဓါတရားကတော့ မလုံလောက်ပါဘူး၊ အဲဒီ သမားရိုးကျ သဒ္ဓါတရားကို နှိုးပေးတဲ့အနေနဲ့ တရားနာလိုစိတ်တွေ မွေးရပါတယ်၊ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထားသုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေးစေနိုင်တဲ့ နည်းကောင်းတွေကို လေ့လာလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ရပါတယ်၊ ဆန္ဒတွေ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း အဲဒါတွေ လေ့လာလို့ နာကြားရတဲ့ တရားထဲမှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ တရားလေးတွ သိရပြီ-ဆိုရင် နဂို သမားရိုးကျ သဒ္ဓါ သို့မဟုတ် အိပ်နေသလို ဖြစ်နေတဲ့ အေးစက်စက် သဒ္ဓါ ထူးထူးခြားခြား နိုးလာတယ်၊ တရားနာခြင်းဖြင့် နိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါ တရားကြောင့် တကယ် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ တရားရဲ့ အရည်အသွေးတွေ, တရားရဲ့ အကျိုးတွေ ဖြစ်ထွန်းစေလိုတဲ့ ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပဲ၊ ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် လက်တွေ့လည်းပဲ ကြိုးစားတော့တာပဲ၊ ဝိရိယလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပဲ။

အာရမ္ဘဓာတု=အစပျိုး၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု

အဲဒီ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာလည်း အဆင့်(၃)ဆင့်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ရပါတယ်၊ အဆင့်(၃)ဆင့်ဆိုတာ (၁) အာရမ္ဘဓာတု=အစပျိုး၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတဲ့၊ အခုယောဂီများ သတိပဋ္ဌာန်တရားရဲ့ အကျိုးတွေ နားလည်ပြီး အဲဒီအကျိုးတွေ ရလိုတဲ့ ဆန္ဒပြင်းပြပြီးတော့ ဒီဌာနမှာ ယောဂီအဖြစ်နဲ့ ရောက်လာကြတယ်၊ တရားမှတ် နည်းနာယူပြီး ကိုယ်ထဲက ထင်ရှားပေါ်ရာ အာရုံ ထင်ရှားခိုက် လိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရေး အတွက် အစပျိုးပြီး ကြောင့်ကြစိုက်လိုက်တယ်၊ စကြီ လျှောက်ရာမှာလည်း ခြေထောက်မှာ စိတ်ကပ်ပြီး ပေါ်တိုင်း အာရုံ မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်ဖို့ အစပျိုးပြီး ကြိုးစားအားထုတ်လိုက်တယ်၊ အခြား အခြား ပေါ်ရာလေးတွေလည်းပဲ ပေါ်တိုင်း မိသမျှလေးတွေ စွဲမြဲစွာ မှတ်နိုင်ရေး အတွက် အစပျိုးပြီးတော့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တာကို "အာရမ္ဘဓာတု"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို စက္ကန့်တိုင်းမလပ်, မိနစ်တိုင်းမလပ်, နာရီတိုင်းမလပ် ဒီလိုပဲ အစပျိုးပြီးတော့ အားထုတ်နေရတာပဲ၊ တစ်ရက်မှာ (၂၄)နာရီ ရှိတယ်၊ (၂၄)နာရီထဲက အိပ်ပျော်ချိန် ချန်လှပ်ထားပြီး ကျန်တဲ့အချိန်မှာ သွားနေတုန်း, ရပ်နေတုန်း, ထိုင်နေတုန်း, အိပ်ရာပေါ် လှဲနေတုန်း, ကွေးတုန်း, ဆန့်တုန်း, စောင်းတုန်း, ငဲ့တုန်း, ကြွတုန်း, လှမ်းတုန်း, ချတုန်း အလပ်မရှိရအောင် အမြဲတမ်း ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတော့ အစပျိုး အားထုတ်နေတော့ စိတ်ဟာ အေးစက်စက် ဖြစ်မသွားဘူး၊ လျော့ရဲရဲ ဖြစ်မသွားဘူး၊ အဲဒီ အေးစက်စက်, လျော့ရဲရဲကို "ထိနမိဒ္ဓ"လို့ ခေါ်တယ်၊ "ကောသဇ္ဇ-အပျင်း"လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ အပျင်းဓာတ်တွေ ပျောက်သွားတယ်၊ အဲဒါ ဝီရိယ ရှိတဲ့အတွက် ဝီရိယက စိတ်လျော့ရဲမှု, အေးစက်မှု, ပျင်းကြောဆွဲမှုတွေကို တိုက်ရိုက် ပယ်လိုက်တာပဲ၊ သူက အရှိန်ရလာရင် သတိ, သမာဓိတွေလည်း ထူးထူးခြားခြားကြီး ဖြစ်လာတယ်၊ နောက် ပညာပါ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

နိက္ကမဓာတု

အဲဒီ သတိ, သမာဓိ, ပညာ အစွမ်းနဲ့လည်း ကိလေသာတွေ ကင်းသွားနိုင်တယ်၊ ဒီတော့ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးလို့ သတိက ပေါ်လာပြီ ဆိုရင် စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာ မဝင်ရအောင် သတိက ပိတ်ဆို့ပေး လိုက်ပြီ၊ ဒီသတိဟာ ဘယ်သူရဲ့ အစွမ်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သတိလဲဆိုတော့ အာရမ္ဘဓာတုအစွမ်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ သတိပဲ၊ စွဲမြဲစွာ ရှုမိရင် ရှုမိရာ အာရုံပေါ်မှာ, ဖောင်းတာ ရှုမိရင် ဖောင်းတဲ့အပေါ်မှာ, ပိန်တာ ရှုမိရင် ပိန်တဲ့အပေါ်မှာ, အခြားခြား ပေါ်ရာကို ရှုမိရင် ရှုမိရာအာရုံမှာ စိတ် ကလေးက စုစည်းမိနေတာပဲ၊ အဲဒီလို စုစည်းမိတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ပြန့်ကျဲ သွားတာ မရှိတော့ဘူး၊ စိတ်ရဲ့စုစည်းမှု သမာဓိပါ တစ်ခါတည်း ဖြစ်တော့တာပဲ၊ အဲဒီလို သတိ, သမာဓိအားကောင်းဖို့အတွက် ကြိုးပမ်း ရာမှာ အကြောင်းအားလျော်စွာ မသက်သာမှုတွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပထမဆုံး ကိုယ်မသက်သာမှု, နောက် စိတ်မသက်သာမှု ဖြစ်တတ်တယ်၊ နဂိုက သက်သောင့်သက်သာ နေနေကျပုဂ္ဂိုလ်တွေက အခု စိတ်ကို ချုပ်တည်းပြီး ကိုယ်ကိုလည်း ငြိမ်သက်အောင် ထိန်းသိမ်း ရတာကိုး၊ မျက်စိလည်း ကြည့်ချင်တိုင်း မကြည့်, နားလည်း ထောင်ချင်တိုင်း မထောင်ရ အစစအရာရာ ချုပ်တည်းနေရတယ်ဆိုတော့ စိတ်ပင်ပန်းလာပြီ၊ စိတ်ပင်ပန်းရင် ကိုယ်လည်း ပင်ပန်းလာပြီ၊ နဂိုက သက်သောင့်သက်သာ နေမှုကို ကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် အကျဉ်းအကြပ် တစ်ခါတည်း မိပြီးတော့ စိတ်ဟာ ရုန်းကန်လာတာပဲ။

ရုန်းကန်ပုံကတော့ သက်သောင့်သက်သာ ပြန်ပြီးနေချင်တာလေးတွေ, ပြင်ချင်တာလေးတွေ, ရွှေ့ချင်တာလေးတွေ, ပြောင်းချင်တာလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီနောက် ဆက်အားမထုတ်ချင်တော့ လျော့ရဲစိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါကို "အပျင်း"လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ လျော့ရဲတဲ့ စိတ်ကို ကျော်လွန်သွားတဲ့အထိ မိမိလုံ့လ ဝီရိယကို တိုးမြှင့်ပေးပါတဲ့၊ အဲဒါကို "နိက္ကမဓာတု"လို့ ခေါ်တယ်၊ တစ်ဆင့်တိုး၍ အပျင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှ-တဲ့၊ အဲဒီလိုမျိုး ဝီရိယဓာတ်လည်း ရှိရမှာ။

ယောဂီအမျိုးမျိုး

တချို့ သဒ္ဓါ, ဆန္ဒရှိလို့ လာရောက်အားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ အဲဒီလို ဒဏ်တွေ မခံနိုင်လို့ (၂)ရက်, (၃)ရက်နဲ့ ပြန်ပြေးတာလည်း ရှိတယ်၊ ပေပြီးတော့ နေရပေမယ့် ထိုင်တုန်းအခါမှာ မခံသာမှုတွေကြုံနေရရင် ထိုင်ရတဲ့ နေရာကိုတောင်မှ ပြန်ပြီး မကြည့်ချင်တာလည်းပဲ ဖြစ်တတ်တယ်၊ တရားအားထုတ်ရတာကို နည်းနည်းလည်း ကြောက်သွားတတ်တယ်၊ တီကောင်များ ဆားနဲ့ တို့လိုက်ရင် တွန့်သွားသလို တွန့်တွန့်တွန့်, ဖြစ်သွားတတ်တယ်၊ အဲဒီလို တွန့်တွန့်တွန့်, ဖြစ်နေတာကို 'ကောသဇ္ဇ'လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါကို နိုင်နင်းဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တချို့ တချို့ ယောဂီတွေလည်း "ငါလာမိတာ မှားတာပဲ" လို့တောင် တွေးမိတတ်ကြတယ်၊ တချို့မှာ တိုက်တွန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရှိနေတော့ အားနာပါးနာနဲ့ ဆက်ပြီး နေရတဲ့အခါ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး တစ်နာရီအပြည့် မရွေ့မပြောင်းဘဲနဲ့ ထိုင်ရမယ်-ဆိုတော့ တစ်နာရီ မပြည့်မချင်း ပေတေပြီး ထိုင်နေရတော့ တော်တော်ပင်ပန်း ဆင်းရဲတယ်၊ အဲဒီအခါကျရင် အချက်ပေးခဲ့, ပေးခဲ့နဲ့ အချက်ပေးသံ စောင့်နေတယ်၊ အချက်ပေးသံ ဒေါင်ခနဲဆိုတာနဲ့ အထိုင်က ဖြုတ်မိလျက်သား ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီအခါ ပေါ့ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေတာတွေလည်း အများကြီး ရှိတယ်၊ ယောဂီအမျိုးမျိုး ခွဲပြလို့ကတော့ ကုန်နိုင်ဖွယ်ရာ မရှိပါဘူး။

စိတ်နှုန်း လျော့လိုက်, တင်းလိုက် လုပ်ပြီး မှတ်ရတယ်

ဒီတော့ အဲဒီအခါမျိုးမှာ လျော့ရဲတဲ့ အေးစက်စက်စိတ်မျိုး, အရှုံးပေးတဲ့စိတ်မျိုး မမွေးဘဲနဲ့ "ကာယေစ ဇီဝိတေစ အနပေက္ခတံ ဥပဋ္ဌာပေတိ=မိမိကိုယ်၌ လည်းကောင်း, အသက်၌ လည်းကောင်း ငဲ့ကွက်ခြင်း မရှိဘဲ စွန့်စားရမယ်"ဆိုတဲ့အတိုင်း တရားအားထုတ်ရင် ဒီလို မခံသာမှုမျိုးကတော့ ပေါ်မြဲပါပဲ၊ ပေါ်တတ်တာပဲ၊ ဒီလို မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို "ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး, ဆင်းရဲမျိုး, လွှမ်းမိုးပယ်ရမယ်"ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျော်လွန်သွားတဲ့အထိ သည်းခံပြီး နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုမှတ်ဖို့လိုတယ်၊ အဲဒီ မခံသာမှုတွေ လွန်မြောက်သွားတဲ့အထိ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြစ်ဖို့ကတော့- အဲဒီ မခံသာမှုဝေဒနာကို သိဖို့လိုပါတယ်။

သိအောင် မှတ်တဲ့နေရာမှာ ကြိုးစားပြီးတော့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုလေလေ ဒီပေါ်မှာ စိုက်ကျလေလေပဲ၊ ဉာဏ် မပွင့်သေးဘူး-ဆိုရင်တော့ ဘယ်ကနာတယ်, ကျင်တယ်, ကိုက်တယ်, ခဲတယ်-စသည်ဖြင့် အစွဲတွေ ဝင်ပြီး စိတ်ဓာတ်တွေ ပိုကျတတ်တယ်၊ မလျော့ရဘူး၊ စိုက်မှတ်၊ မှတ်လေလေ နာလေလေ ဖြစ်ရင် နည်းနည်းလေး စိတ်ကလေး နှုန်းလျော့ပြီး မှတ်၊

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါ တစ်ခါ စိတ်နှုန်း တင်ပြီးတော့ မှတ်လိုက်၊ မသက်သာဘူးဆိုရင် စိတ်နှုန်းလေး လျှော့မှတ်လိုက်၊ အဲဒီလို လုပ်ရတယ်၊ အဲဒီလို လုပ်လို့မှ မသက်သာဘူး-ဆိုရင် သူ့ကို ခဏထားလိုက်၊ လွှတ်ထားလိုက်၊ မှတ်နေကျ ဟာကို စူးစိုက်နေကျထက် ပိုစူးစိုက်ပြီးမှတ်၊ နာလာပြန်ပြီ-ဆိုရင် တစ်ခါ စိတ်နှုန်းတင်ပြီး မှတ်လိုက်၊ မသက်သာဘူး-ဆိုရင် လျှော့မှတ်လိုက်၊ အဲဒီလို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မှတ်နေရင် နောက်ဝေဒနာလေးတွေ သိသိလာတယ်။

တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်သိလာတယ်၊ နှစ်ချက်မှတ် နှစ်ချက် သိလာတယ်၊ နောက် အကြိမ်ပေါင်းများတဲ့ အခါကျတော့ ဝေဒနာချည်း သက်သက် ကွက်တွေ့လာတာပဲ၊ အဲဒီအခါကျရင် ဝေဒနာကို နိုင်လာပြီ ရဲလာပြီ၊ ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကွယ် ပျောက်ကွယ်သွားမှုကိုလည်း ရှင်းရှင်း သိလာတယ်၊ စောစောက မပျောက်ဘူး-လို့ ထင်တာ၊ အခု ပျောက်သွားပြီ၊ ဒီဝေဒနာတွေ မှတ်ရတာ 'တယ်ဟုတ်ပါလား'ဆိုပြီးတော့ အားရလာတယ်၊ ရဲလာတယ်၊ အဲဒါ့ကို 'ဝိရိယ'လို့ ခေါ်တယ်၊ ဝီရိယ-ဆိုတာ ရဲလာတာ-သတ္တိရှိလာတာပဲ။

တစ်ရစ်ချင်း, တစ်ရစ်ချင်း အဝိဇ္ဇာခေါင်း ပြတ်ကျနေတယ်

အဲဒီလို ရဲရင့်တဲ့ ဝီရိယ ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ပဲ နောက် ထိုင်ရရာ မှာလည်း မကြောက်တော့ဘူး၊ ပေါ်တိုင်း အာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် ကြောင့်ကြစိုက်မှုလည်းပဲ တော်တော်လေး မြဲစွဲ ထက်သန်လာပြီ၊ ပြီးတော့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုလည်း ရင်ဆိုင်ရဲ နေပြီ၊ အခက်အခဲ ကျော်သွားတဲ့အခါ ပွဲတိုးသွားတော့ နဂိုက တွန့်ဆုတ် တွန့်ဆုတ် ဖြစ်နေတဲ့ဟာကို ကျော်လွန်သွားတယ်-ဆိုတော့ သတ္တိရှိလာ တာပေါ့ ရဲလာတာပေါ့၊ ပေါ်တိုင်း အာရုံကို မလွတ်တမ်း စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်နိုင်အောင် ထက်ထက်သန်သန် ကြောင့်ကြစိုက်တော့ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်နိုင်လာပြီ၊ စိတ်ကလေးကလည်း ရှုကွင်းအာရုံအပေါ်မှာ ကပ်ခနဲ,

http://www.dhammadownload.com

ကပ်ခနဲ ကျနေတော့တာပဲ၊ သိပ်ကောင်းတယ်၊ ဒီမှာ ကိလေသာတွေ ကင်းသွားတာပေါ့။

အနှောင့်အယှက်တွေ ကင်းလို့ စိတ်တွေ ရှင်းသွားတော့ မြင်နိုင်ခဲလို့ နက်နဲတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေ, ကြောင်းကျိုး ဆက်ပုံတွေ ဘယ်လောက်နက်နဲနက်နဲ ပေါ်လွင်လာတယ်၊ ရှုစရာလေးက တစ်ခု, ရှုတာလေးက တစ်ခု ကွဲလာတယ်၊ ဆက်မှတ်နေလို့ ခုနကအတိုင်း ရှင်းနေရင် ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ သိလာတယ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ နက်နဲပေမယ့် ပေါ်လွင်လာတယ်၊ ဉာဏ်ဝမှာ တစ်ခါတည်း ဆိုက်လာတယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်တရားတွေကို 'မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ'လို့ သိလာတယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်တွေ ပွင့်သွားတယ်၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားတယ်၊ ရုပ်နာမ်သိတော့ ရုပ်နာမ်မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ ခေါင်းပြတ်ကျသွားတယ်၊ ကြောင်းကျိုးသိရင် ကြောင်းကျိုးမသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ ခေါင်းပြတ်ကျသွားတယ်၊ မမြဲတာ, ဆင်းရဲတာ, သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်တာတွေကို သိတော့ အဲဒါတွေကို မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာတွေ တစ်ရစ်ချင်း, တစ်ရစ်ချင်း ပြတ်ပြတ်ကျနေတာ သိပ်ရှင်းတယ်၊ အဲဒီလို ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားပါတယ်။

ပရကြမဓာတု

အမှန်မသိမှု အဝိဇ္ဇာ ခေါင်းပြတ်ကျသွားတော့ အမှန်သိမှု ဝိဇ္ဇာတွေ ဖြစ်လာရတာဟာ 'ပဋိပက္ခဝိဂမနေန ဂမ္ဘီရောပိ ဓမ္မော သုပါကဋ္ဌော ဘဝေယျ'လို့ ဒီလို ဆိုထားတယ်၊ ပဋိပက္ခဝိဂမနေန-ဆန့်ကျင်ဘက် အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတား ကိလေသာတွေ ကင်းကွာမှုကြောင့်၊ ဝါ-ကင်းကွာသွားမှ၊ ဂမ္ဘီရောပိ ဓမ္မော-ရှုစရာအာရုံတွေက ဘယ်လောက်ပဲ နက်နဲစေကာမူ၊ သုပါကဋ္ဌော ဘဝေယျ-ကောင်းကောင်းကြီး ပေါ်လွင် ထင်ရှားပါသည်-တဲ့၊ ကောင်းကောင်းကြီး ပေါ်လွင်ထင်ရှားခြင်းရဲ့အကြောင်းကို "ပဋိပက္ခဝိဂမနေန-ဆန့်ကျင်ဘက် ကိလေသာတွေ ကင်းလို့"လို့ ပြထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို အသိဉာဏ်လေးတွေ ဖြစ်လာတော့ သဒ္ဓါတရားတွေ ပိုပြီး ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီတရားလုပ်ငန်းကို တိုးပြီး လုပ်ချင်လာတယ်၊ ဆန္ဒတွေလည်း ပြင်းပြလာတယ်၊ ဝီရိယလည်း ပိုကောင်းလာတယ်၊ ကြောင့်ကြစိုက်မှုလေးတွေလည်း ပိုလာတယ်၊ အလိုလိုပဲ ကြောင့်ကြစိုက်မှုလေးတွေ ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်လာတယ်၊ အရှိန်ရလာတာပဲ၊ ဝီရိယ အရှိန်ရလာတော့ သတိကလည်း အရှိန်ရလာပြီ၊ သမာဓိကလည်း အရှိန်ရလာပြီ၊ အဲဒီလို အရှိန်ရလာတဲ့အခါမှာ အာရဒ္ဓဝီရိယဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်၊ 'အာရဒ္ဓဝီရိယ'ဆိုတာ 'ပဂ္ဂဟိတဝီရိယ'ပေါ့၊ မြင့်တက်လာတဲ့ ဝီရိယ-တဲ့၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို အောက်ကနေ ဆွဲမ, တင်လိုက်တဲ့အခါ ရပ်နေတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အောက်ကျသွားတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာတာ၊ အဲဒီလို မြင့်တက်ပါများလာရင် ပြည့်စုံလာတယ်၊ 'ပရိပုဏ္ဏဝီရိယ'ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါကို 'ပရက္ကမဓာတု'လို့ ခေါ်တယ်၊ အဆင့်ဆင့်တိုး၍ ပန်းတိုင်ရောက်တဲ့အထိ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု-တဲ့။

သူ့ရဲ့ရှေ့ပိုင်းက သဒ္ဓါတရား အားကောင်းဖို့ လိုပါတယ်၊ ဆန္ဒ ပြင်းပြဖို့ လိုပါတယ်၊ သဒ္ဓါနဲ့ဆန္ဒ အားကောင်းရင် ဝီရိယ ဖြစ်လာတာပဲ၊ ဝီရိယဖြစ်လာရင် သတိ, သမာဓိတွေလည်း လာတော့တာပဲ၊ သတိ, သမာဓိတွေ ဖြစ်လာရင် ပညာဖြစ်လာတယ်၊ အမှန် မသိမှု အဝိဇ္ဇာတွေဟာ ပြုတ်ပြုတ်ကျနေတာပဲ၊ အဲဒီအတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ကြဖို့ပါပဲ၊ ဒီနေ့ ဒါလောက်ပဲ တိုက်တွန်းပါရစေတော့၊ နက်နဲတဲ့တရားစုပေါ်လွင် ထင်ရှားလာရေးနဲ့စပ်ပြီး ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလေးတွေ မြောစရာ(၂)ချက်, (၃)ချက်တော့ ရှိပါသေးတယ်၊ အဲဒါကို နောက်နေ့တွေကျမှပဲ ဆက်ပြီး ဟောပါတော့မယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ခုခံအားများ

သမ္မာပဋိပတ္တိ(၃)မျိုး

ဒီနေ့ မနေ့က ပြောခဲ့တဲ့တရားကို ဆက်လက်ပြီး ဟောပါမယ်၊ 'ပဋိပက္ခဝိဂမနေန ဂမ္ဘီရောပိ ဓမ္မော သုပါကဋော ဘဝေယျ'ဆိုတာ "လောဘ, ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာ တရားတွေ ကင်းကွာမှ မြင်နိုင်ခဲလို့ နက်နဲတဲ့ တရားတွေဟာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားနိုင်ပါတယ်၊ ပီပီသသကြီး သိနိုင်ပါတယ်-တဲ့၊ အဲဒီမှာ 'ကိလေသာတွေ ကင်းကွာမှ'ဆိုတာ အလကားနေလို့တော့ မကင်းကွာနိုင်ပါဘူး၊ နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်သုံးမှ ကင်းကွာနိုင်ပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် "ပဋိပက္ခဝိဂမနံ ပန သမ္မာပဋိပတ္တိပဋိဇဒ္ဓံ = ကိလေသာ ကင်းကွာမှုသည်ကား နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်သုံးမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်"လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဆိုပါတယ်၊ အဲဒီ သမ္မာပဋိပတ္တိဆိုတာက (၃)မျိုးရှိပါတယ်၊ သီလကျင့်သုံးမှုခေါ်တဲ့ သမ္မာပဋိပတ္တိက တစ်မျိုး, သမာဓိကျင့်သုံးမှု သမ္မာပဋိပတ္တိက တစ်မျိုး၊ ပညာကျင့်သုံးမှု သမ္မာပဋိပတ္တိက တစ်မျိုးလို့ (၃)မျိုး ရှိပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတစ်တွေ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလတွေ ပြည့်စုံနေတာပဲ၊ ဒီသီလတွေ ပြည့်စုံနေရင် မလုပ်ကောင်း, မပြောကောင်းတဲ့ ပညတ်ချက်တွေမှ လက်တွေ့ ရှောင်ကြဉ်နေတာပဲ၊ သတ်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ခိုးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမှုမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ အထူးအားဖြင့် အဖြဟ္မစရိယမှ ရှောင်ကြဉ်နေတာပဲ၊ လိမ်ညာပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်-တဲ့ စသည်တွေပေါ့လေ၊ ဒီမှာ ကာယကံ, ဝစီကံ လုံခြုံအောင် သီလတွေ ဆောက်တည်နေတာ၊ အဲဒီ ဆောက်တည်ထားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သီလတွေ မချော်ရအောင်, မပျက်စီးရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တော့ အကြမ်းဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဝီတိက္ကမကိလေသာ ဆန့်ကျင်ဘက် တရားတွေကင်းသွားတယ်၊ ငြိမ်းသွားတယ်၊ အဲဒီလို ငြိမ်းတာဟာ သီလအကျင့်ကြောင့်ပါပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီလိုမျိုး ကိလေသာငြိမ်းတာဟာ သီလအကျင့်ကို နည်းမှန်စွာ ကျင့်နိုင်မှုနဲ့ စပ်နေတယ်-ဆိုတာ သိပ်ရှင်းတယ်၊ သီလပြည့်စုံတာကတော့ ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု(၂)မျိုးပဲ ယဉ်ကျေးပါသေးတယ်။

စိတ်ငြိမ်ရုံသက်သက်ပါပဲ

စိတ်နေစိတ်ထားတွေကိုတော့ သီလက မပြုပြင်နိုင်သေးပါဘူး၊ ဘယ်လောက်ပဲ သီလတွေ ပြည့်စုံတယ်-ဆိုပေမယ့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဒေါသဖြစ်လာရင် သူများကို ညှဉ်းဆဲလို, သတ်ဖြတ်လိုစိတ်တွေပေါ်တတ်တယ်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မလွန်ကျူးသေးပေမယ့် စိတ်နဲ့တော့ လွန်ကျူးနေတယ်၊ ဒါဟာ မသန့်ရှင်းဘူး၊ မမြင့်မြတ်ဘူး၊ အထက်တန်း မကျပါဘူး၊ လောဘ ဖြစ်လာရင်လည်း သူများပစ္စည်းကို မတရားရလိုမှု, အပိုင်စီးလိုမှုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ သူများကို လိမ်ချင်, ညာချင်, ကောက်ချင်တဲ့ စိတ်တွေလည်း ဖြစ်တတ်တာပဲ၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စတွေမှာ ကျူးလွန်ချင်စိတ်လည်း ဖြစ်တတ်တာပဲ၊ ဒီလိုစိတ် ဖြစ်နေရင် ဒီစိတ်ဓာတ်ဟာ မသန့်ရှင်းဘူး။

မသန့်ရှင်းတော့ ဒီစိတ်ပပျောက်အောင် လုပ်ဖို့ နည်းတစ်နည်း လိုလာတယ်၊ အဲဒီနည်းက သမထခေါ်တဲ့ သမာဓိနည်းပါပဲ၊ အဲဒီ သမာဓိဘာဝနာဆိုတာလည်း စိတ်တည်ငြိမ်အောင် သက်သက်ကျင့်ရတဲ့ သမာဓိမျိုးနဲ့ ဝိပဿနာနဲ့တွဲပြီး ကျင့်ရတဲ့ သမာဓိလည်း (၂)မျိုး ရှိပါတယ်၊ သမာဓိသက်သက်ဆိုတာကတော့ အကျဉ်းချုပ် ပြောရရင် "အားလုံးသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ"လို့ ပွားတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာနဲ့ အခြားအခြား စိတ် တည်ငြိမ်အောင်လုပ်တဲ့ ဘာဝနာတွေ ပွားတာပါပဲ၊ အဲဒီအခါ ရူရာအာရုံလေးပေါ်စိတ်ကလေးရောက်နေရင် စိတ်တွေ ငြိမ်နေတာပဲ၊

http://www.dhammadownload.com

သူကတော့ သမာဓိသက်သက်ပဲ အဖြစ်များတယ်၊ စိတ်ငြိမ်မှုသက်သက်ပဲ အဖြစ်များတာပါပဲ၊ အဲဒီမှာ လောဘ, ဒေါသတွေ မဖြစ်ပါဘူး။

အဲဒီအခါမျိုးမှာ စဉ်းစားကြည့်ပါ

အခု သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာနည်းကတော့ "ဘူတံ ဘူတတော ပဿတိ"ဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတာ, ရှိနေတာကို သူဖြစ်တဲ့, ရှိတဲ့အတိုင်း စိတ်အားစိုက် ခိုန်းသားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲရှုလို့ ရှုရာရှုရာမှာ စိတ်ကလေး စိုက်စိုက်ကျနေတဲ့ ခဏိကသမာဓိလေးတွေကို ပြောတာပါပဲ၊ ပုံစံပြပြီး ပြောရရင်-ဆိုကြပါစို့၊ အခု ထိုင်နေတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက် စိတ်စိုက်ထားတယ်၊ အသက်ရှူသွင်းလို့ ဖောင်းတက်လာရင် ဒီဖောင်းမှုခေါ်တဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ သဘောကလေးအပေါ် အစက အဆုံးအထိ စိတ်ကလေး စွဲမြဲစွာ စုစည်းမိအောင် ဖြောင့်မှန်စွာ ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ သဘောကလေး ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီလို ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ သဘောဟာ ဝိရိယနဲ့ အားထုတ်လိုက်တာပဲ၊ ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဖြစ်နေတော့ ကိလေသာ လက်မခံ ပယ်လှန်လိုက်ပြီ၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာ ပေါ်မလာတော့ဘူး၊ ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး အဲဒီ ဖောင်းမှုလေးကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမိလာတယ်၊ သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီအခါ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာ မဝင်တော့ဘူး။

စွဲမြဲစွာ ရှုမိရာမှာ စူးခနဲ, စိုက်ခနဲ, ကပ်ခနဲ ကျသွားတဲ့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင် ဖြစ်နေတယ်၊ ဒီအခါမှာ စိတ်ဟာ ပြန့်ကျဲမသွားဘဲ အဲဒီဖောင်းမှုခေါ်တဲ့ တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတဲ့အပေါ်မှာ စုစုစည်းစည်း ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီအခါမျိုးမှာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ထဲမှာ လောဘလည်း မပါဘူး၊ ဒေါသလည်း မပါဘူး၊ အခြားအခြား ကိလေသာတွေ ဘာမှမပါဘူး၊ စိတ်ထဲလောက်သာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတွေ ငြိမ်းသွားတာပဲ၊ အဲဒါကို "ပဋိပက္ခဝိဂမန"လို့ ခေါ်တာပဲ၊ ထို့အတူ ပိန်တဲ့အခိုက်, ထိတဲ့အခိုက်, ထိုင်တဲ့အခိုက်, အခြားအခြား ကိုယ်ထဲက ပေါ်တဲ့အရာတွေ ပေါ်တိုင်း,ပေါ်တိုင်း ပေါ်ခိုက်,ပေါ်ခိုက်မှာ စိတ်အား

http://www.dhammadownload.com

စိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုရင် ရှုရာမှာ စိတ်စိုက်ကျနေတဲ့အခါ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတွေ ငြိမ်းနေတာပဲ၊ နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်နေတော့ စိတ်ထဲ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေ ကင်းနေတယ်။

အလောတော်ဖြစ်ဖို့ရာ "ရည်စူးချက်" ဆိုတာ ပါရတယ်

စကြိုလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း ကြွတိုင်း, လှမ်းတိုင်း, ချတိုင်း ကြွစကနေ ဆုံးသွားတဲ့အထိ ရှုကွင်းအာရုံမှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် အားစိုက်ရတယ်၊ အားစိုက်တော့ စွဲမြဲစွာ ရှုမိတယ်၊ ရှုမိတော့ အဲဒီအပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်ကျသွားတယ်၊ လှမ်းတဲ့အခါမှာလည်း လှမ်းစကစပြီး လှမ်းဆုံးထိ, ချတဲ့အခါမှာလည်း ချစက နေပြီး မြေကြီးပေါ် ခြေထောက် တည်မိတဲ့အထိ သေသေချာချာ စိတ်အားစိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုရတယ်၊ အဲဒီအပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စုစည်းပေးရမယ်၊ နည်းနည်းမှ အလွဲအချော် မရှိရဘူး၊ အဲဒါဟာ သမ္မာပဋိပတ္တိပဲ၊ မရပ်မနား ကြိုးစားနေရမှာ၊ ကြိုးစားနေတော့ စကြိုလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း ပဋိပက္ခ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေ ကင်းပြီး နေတယ်၊ အဲဒီလို ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး ရှုရာမှာ ရည်စူးချက်-ဆိုတဲ့ ခိုင်အားပါဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဖောင်းတာလေးမှတ်ရင် ဖောင်းတဲ့အပေါ်မှာ တည့်တည့် ကျသွားအောင်, ပိန်တာမှတ်ရင် ပိန်တဲ့အပေါ် တည့်တည့် ကျသွားအောင်, ကြွတာမှတ်ရင် ကြွတဲ့အပေါ်မှာ တည့်တည့် ကျသွားအောင် ရည်စူးချက်လေးတွေ အမြဲတစေ ပါနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် မှတ်ဖို့ရာဆိုတော့ စိတ်အားစိုက်မှုက များသွားတော့ ရှုကွက်ကို လွန်သွားတာလည်း ရှိနိုင်တယ်၊ တစ်ခါ တစ်ခါမှာတော့ အားစိုက်မှု နည်းနေရင် ရှုကွက်ပေါ် စိတ်မမီဘူး ဖြစ်နေတယ်၊ အလောတော် ဖြစ်ဖို့ရာ ရည်စူးချက်ဆိုတာ ပါရမယ်၊ ရည်စူးချက်ပါလို့ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ တောင့်တဲ့အပေါ်မှာ တည့်ကျသွားရင် တောင့်တာ သိတယ်၊ တင်းတဲ့ အပေါ်မှာ တည့်ကျသွားရင် တင်းတာသိတယ်၊ လှုပ်တဲ့အပေါ်မှာ တည့်ကျသွားရင် လှုပ်တာသိတယ်၊ အကုန်

http://www.dhammadownload.com

လှုပ်တာတွေ လျှောက်သိနေတာပဲ၊ စကြီကြွတဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

အာလူးလုံးကို ခက်ရင်းနဲ့ ထိုးတဲ့အခါ

ကြွတာ, လှမ်းတာ, ချတာလေးတွေပေါ် တည့်ကျသွားရင် သဘောမှန်လေးတွေ သိသိနေတာ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်လေးတွေ ဖြစ်လာရော၊ အမှန်သိလာတာ၊ ဒီလို အမှန်သိတော့ ကိလေသာအငုတ် ပြုတ်သွားပြီ၊ အနုသယ ကိလေသာ ကင်းသွားတယ်-ဆိုတာ ဒါပြောတာပေါ့။ အဲဒီလို ရှုရာမှာ စိတ်အားစိုက်မှုနဲ့ ချိန်သားကိုက်မှုဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ စိတ်အားစိုက်မှု မရှိရင် ရှုကွက်ပေါ်မှာ ရှုသိတဲ့ စိတ် မရောက်ဘူး၊ ချိန်သားကိုက်မှု မရှိရင် တည့်တည့်မကျဘူး၊ မရောက်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ချိန်သားကိုက်မှုလည်း လိုပါတယ်၊ ဒီ(၂)မျိုးဟာ ရှုတဲ့နေရာမှာ တော်တော် အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီ "စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်"ဆိုတဲ့ သဘောလေးကို လွယ်လွယ်နဲ့ နားလည်ရအောင် အထင်ရှားဆုံး ဥပမာတစ်ခုနဲ့ ရှင်းပြပါရစေ၊ အစားအသောက်ပွဲမှာ ဆိုကြပါစို့၊ အာလူးလုံးကလေးတွေ ရှိတယ်၊ အဲဒီ အာလူးလုံးကလေးတွေ ရလိုလျှင် ခက်ရင်းနဲ့ ထိုးရတယ်၊ ခက်ရင်းနဲ့ ထိုးတဲ့အခါ အားစိုက်မှု ပါရတယ်၊ အလောတော် ချိန်သားကိုက်ရတယ်၊ အားတော့စိုက်ပါတယ်၊ ချိန်သားမကိုက်ဘူးဆိုရင် ချော်သွားရော၊ ချိန်ရုံသာ ချိန်ပြီး အားမစိုက်ဘူးဆိုရင်လည်း အာလူးတုံးထဲ ခက်ရင်းက မရောက်ဘူး၊ မဝင်ဘူး၊ အဲဒီလိုဆိုရင် လက်ကို ပြန်ရုပ်တဲ့အခါ အာလူးတုံး ပါမလာဘူး၊ ဒီတော့ အလောတော် အားစိုက်မှုလည်း ရှိရမယ်၊ တည့်အောင် ချိန်သားကိုက်မှုလည်း ရှိရမယ်၊ အားစိုက်ပြီး ချိန်ထိုးလိုက်ရင် စွပ်ခနဲဆို ခက်ရင်းဟာ အာလူးတုံးထဲ ဝင်သွားတာပဲ၊ လက်ကို ပြန်ရုပ်တဲ့အခါ ပါလာတာပဲ၊ ဘယ်လောက်ရှိတယ်, ဘာပဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိတော့တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီအတိုင်းပဲ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ တချို့ တချို့ ယောဂီများကတော့ ဖောင်းမှု, ပိန်မှု ရှုမှတ်တဲ့အခါ နည်းလမ်းမှန်စွာ စိတ်အားစိုက်မှု ဝီရိယက နည်းနေတယ်၊ ဝီရိယရှိပေမယ့် ခွိန်သားကိုက်မှု မပါဘူး၊ ပါပေမယ့် နည်းနေတယ်-ဆိုရင် ရှုသိမှုခေါ်တဲ့ ခက်ရင်းခွဆဲမှာ ဘာတွေပါမှန်း မသိဘူး ဖြစ်နေတယ်၊ ခုန စားပွဲထဲက အတုံးလေးကို မျက်စိမှိတ်ထိုးလို့ မရဘူး၊ မျက်စိဖွင့် ထိုးမှ ရတယ်၊ တခြားတစ်ပါး စဉ်းစားနေလို့လည်း မရဘူး၊ ဒီမှာ တစ်ခါတည်း စိုက်ထားရမှာ၊ မျက်စိရော, စိတ်ရော အပြည့်ပါပြီး စိုက်ချလိုက်တဲ့အခါကျမှ ရတာပဲ၊ အခု ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ, ဖောင်းမှု, ပိန်မှု အာရုံလေးတွေဆီ ရောက်သွားအောင် အားစိုက်ရတယ်၊ ဒီမှာပဲ စိတ်အပြည့်ထားရတယ်၊ ခွိန်သားကိုက်ရတယ်၊ ကိုက်တော့ အသေအချာ သိပါတယ်၊ ကောင်းကောင်းကြီး သိပါတယ်။

ပုလင်းထဲက လေကို ရေထည့်ပြီး ထုတ်ယူသလို

ဒီနေ့ အမျိုးသားယောဂီ တစ်ယောက်ကို မတ်မတ်ကနေ ထိုင်ချတဲ့အခါ ဖြည်းဖြည်းလေး ထိုင်ကြည့်စမ်းပါ၊ သေသေချာချာ စိုက်ကြည့်ပြီး မှတ်ကြည့်ပါ ဆိုတော့ ထိုင်ချချိန် တစ်ခွိန်မှာပဲ ပြောစရာတွေ အများကြီး ရလာတာပဲ-လို့ သူက ဝန်ခံသွားပါတယ်၊ စိတ်အားစိုက်, ခွိန်သားကိုက်ပြီး မှတ်လို့ တစ်ထိုင်တည်းမှာကို သိစရာတွေ အများကြီး, ပြောစရာတွေ အများကြီး, အာလူးလုံးတွေ အများကြီး ရလာတယ်၊ ခွိန်သားကိုက်ထိုးကြည့်တော့ တွေ့သွားတာပေါ့။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပုလင်းပေါက်ကျဉ်းကျဉ်းထဲ ရေထည့်တဲ့အခါ သေသေချာချာကြည့် ထည့်ရတယ်၊ တစ်ပေါက်ချင်း, တစ်ပေါက်ချင်း ဝင်အောင် ထည့်ရတာ၊ ဒီမှာလည်း အားစိုက်မှုတော့ ရှိရတယ်၊ ဝင်အောင်လည်း ထည့်ရတယ်၊ အဲဒီလို ပုလင်းပေါက် ကျဉ်းကျဉ်းထဲ ရေထည့်တဲ့အခါမျိုးမှာ ရေဖိတ်စဉ်မှုလည်း မရှိရအောင်, တည့်တည့်လည်း ဝင်သွားအောင် သေသေချာချာ ရိုရိုသေသေ စေ့စေ့စပ်စပ်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး ထည့်ရတယ်၊ ဒါမှ ဝင်တယ်၊ ရေတစ်ပေါက်ချင်း, တစ်ပေါက်ချင်း ဝင်သွားတော့ တစ်ပေါက်စာအတွက် ပုလင်းထဲက လေဟာ အလိုလိုထွက်သွားတယ်၊ (၁၀)ပေါက်ဝင်ရင် (၁၀)ပေါက်စာအတွက် လေဟာ အပြင်ထွက်သွားတယ်။

တစ်ဝက်လောက် ထည့်မိရင် တစ်ဝက်စာလောက် လေဟာ အပြင် ထွက်သွားတယ်၊ ပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံလေးတွေကို စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး အထူးရှိရှိသေသေနဲ့ ရှုမှတ်ရင် ရှုမိရာ အာရုံပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ တည့်တည့်ကျကျသွားတော့ ဝိရိယတို့, သတိတို့, သမာဓိတို့, ပညာတို့ ဝင်ဝင်သွားတယ်၊ ရောက်ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီလို ရောက်အောင် မလုပ်နိုင်ရင် ပုလင်းထဲမှာ လေအပြည့် ရှိသလို ကိလေသာကလည်း မလျှော့ဘူး၊ တစ်ပေါက်ဝင်ရင် တစ်ပေါက်စာ လေလျှော့သလို တစ်မှတ်ဝင်ရင် ဝင်သလို ကိလေသာလေတွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရဘဲ ထွက်ထွက်သွားတယ်၊ ဒီလို ကိလေသာတွေ ကင်းတယ်ဆိုတာ နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်လို့ ကင်းတာပဲ။

အပူပေးပြီး ထုတ်တော့ လေထွက်သွားသလိုပေါ့

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ပုလင်းထဲက လေကို ထုတ်ရာမှာ အပူပေးပြီး ထုတ်တဲ့နည်းလည်း ရှိပါတယ်၊ အလောတော် အပူပေးထုတ်ရင် ပုလင်းထဲက လေဟာ မရှိတော့ဘူး၊ တရားရှုမှတ်ရာမှာ 'အာတာပ' ခေါ်တဲ့ လုံ့လဝီရိယ တစ်ဆတိုး အားထုတ်မှု, နှစ်ဆတိုး အားထုတ်မှု, အဆင့်ဆင့်တိုး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနဲ့ အားထုတ်ရတယ်၊ နည်းနည်း ကလေးမှ စိတ်ကလေး အေးစက်စက် ဖြစ်မသွားစေရဘူး၊ နည်းနည်း ကလေးမှ စိတ်ကလေး လျှော့မသွားစေရဘူး၊ ထူးကဲစွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်နိုင်ရေး အတွက် အပူတပြင်း အားစိုက်နေရင် ကိလေသာတွေ ထွက်ထွက်သွားနိုင်တယ်၊ အပူပေးထုတ်တော့ လေထွက်သွားသလိုပေါ့၊ အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ကြားက အကြောင်းအားလျော်စွာ လျော့ရဲလို့, အေးစက်စက်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်လို့, သတိမဲ့လို့ လောဘ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်လာရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ အဲဒါကို ရှုမှတ်ပြီး ပယ်ရမှာပဲ။

"လိုချင်ရင် လိုချင်တယ်, မျက်ရင် မျက်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ပြီး ပယ်ရမှာပဲ၊ သေချာစွာ သိသိသွားအောင် အားထုတ်ရင် သူက အားနည်းပြီး လျော့လျော့သွားတယ်၊ ပုလင်းခွံထဲက လေကို စုပ်ထုတ်သလိုပေါ့၊ ဒီလိုဆိုလေ မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒီသဘောလိုပါပဲ၊ ကိလေသာ ဖြစ်လာရင် အဲဒီ ကိလေသာ ပျောက်လဲပျောက်, သိလည်း သိသွားအောင် စုပ်ထုတ်ပစ်လိုက်၊ ရှုမှတ်လိုက်၊ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ဒီကိလေသာ ပျောက်တာပဲ၊ တချို့ကတော့ မိမိစိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာတွေ ဖြစ်လာလို့ အဲဒါတွေ လိုက်မှတ်နေရင် "လောဘ ကြီးမလာဘူးလား, ပွားမလာဘူးလား, ဒေါသလည်း ကြီးမလာဘူးလား, ပွားမလာဘူးလား"လို့ မေးကြတယ်၊ တချို့ ယောဂီတွေကလည်း လက်တွေ့ ရှုမှတ်ရင်းက "လျှော့မသွားဘူး"-တဲ့၊ "တိုး-တိုးလာတယ်"တဲ့၊ ယောဂီအချင်းချင်း မလျော်တဲ့အပြုအမူတွေတွေ့တော့ ဒေါသတွေ ဖြစ်လို့ မှတ်မှတ်နေတဲ့အခါ လျှော့မသွားဘဲ ပိုပွားလာတယ်-တဲ့၊ ဒါတွေ ပိုပွားလာလို့ ဘာအကျိုးရှိမလဲလို့ မေးကြတယ်။

နိုးနိုးကြားကြားရှိရင် လူဆိုးတွေ မကပ်နိုင်

ဒါကိုတော့ လောကီနည်းနဲ့ ဖြေမှ ဖြစ်ပါမယ်၊ အဲဒီနည်းကတော့-အရပ်ထဲမှာ ဆိုးတေနေတဲ့ လူတွေဆိုတာ ရှိကြပါတယ်၊ ရပ်ကွက်ထဲနေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ နိုးနိုးကြားကြား မရှိရင်တော့ အဲဒီလူဆိုးလူတေတွေရဲ့ ဒဏ် ခံရမှာပဲ၊ အခိုးခံရမှာပဲ၊ အတိုက်ခံရမှာပဲ၊ အညှဉ်းဆဲခံရမှာပဲ၊ ကိုယ်က နိုးကြားရင်တော့ အဲဒီ အဆိုးအတေတွေ မကပ်နိုင်ဘူး၊ ဒီလိုပဲ၊ ယောဂီတွေ အမြဲတစေ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး နိုးနိုးကြားကြား မှတ်နေရင် ကိလေသာ အဆိုးအတေတွေ မကပ်နိုင်ဘူး၊

လူဆိုးဆိုတာမျိုးက သူ့ကို အများက လူဆိုး-လို့ အထင်မခံရလို့

http://www.dhammadownload.com

ရှိရင်, အထူးသဖြင့် ကာကွယ်ရေး, လုံခြုံရေးဌာနရဲ့ လူဆိုးလို့ အထင်မခံရရင် ဆိုးလို့ကောင်းတယ်၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာ ဆိုးသထက် ဆိုးလာလို့ မခံနိုင်တော့ လူတွေလည်း လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်လာပြီး ဆိုင်ရာပုလိပ်ရဲဌာန, လုံခြုံရေးဌာနကလည်း မသက်ာတော့ဘူး၊ ထောက်လှမ်းလာပြီ၊ ထောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ ခိုးထုပ်ခိုးထည်နဲ့ ချောင်ပိတ်မိတော့မှာပဲ၊ လိုက်ပြီးကြည့်နေရင် ချောင်ပိတ်မိတော့မှာပဲ၊ အဲဒီလို လိုက်ကြည့်လို့ "ငါ့ကိုတော့ နောက်ကနေ လိုက်နေပြီ၊ ဆက်ဆက်ပြီး ဆိုးရင်တော့ ခံရမှာပဲ"ဆိုပြီး ရှောင်ရင်လည်း ရှောင်သွားနိုင်တယ်၊ နောက် လူဆိုးမှန်း သိပြီးတော့ ပိတ်ဖမ်းရင် အဲဒီလူဟာ ဆက်မဆိုးနိုင်ဘူး၊ ဒီလိုပဲ ဖြစ်လာတဲ့ ကိလေသာကို ချောင်ပိတ်ဖမ်းသလိုပဲ မိသွားတော့တာပဲ။



http://www.dhammadownload.com

ဆေးညွှန်းကိုလည်း မဖတ်ဘဲ

ဆေးကို စနစ်တကျ မစားတတ်ဘူး

ဆန့်ကျင်ဘက် အဟန့်အတား အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်တဲ့ တရားဆိုးတွေ ကင်းကွာမှုဟာ ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန် နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်သုံးမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်၊ အဲဒီ ကျင့်သုံးမှုပေါ်မှာ မှီနေတယ်-လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ ပုံစံလေး တစ်ခုထုတ်ပြီး လက်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ကာ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ ဒီနေ့ အဲဒီလို နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်သုံးမှုဟာ သူ့ရဲ့ ဆက်စပ်ရာအကြောင်း ရှိသေးတယ်-ဆိုတာကို ဆက်လက်ပြီး ဖြေရှင်းဖို့ပါပဲ။

ရှင်းမပြခင် ရှေးဦးစွာ လက်လှမ်းမီရာ လောကီ ဥပမာလေး နည်းနည်း ပြောပါရစေ၊ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်လာရင်, အဲဒီ ရောဂါ လက်ခံထားရင်တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နိုင်တယ်၊ သေလည်း သေနိုင်တာပေါ့၊ ဒီတော့ ဒီရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသပစ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒီလို ကုသရာမှာ ကြီးကျယ်တဲ့ ရောဂါဆိုရင် ဆရာဝန်ထံ သွားရမယ်၊ သာမန် ရောဂါဆိုရင်တော့ အိမ်သုံးဆေးလေး မှီဝဲရမယ်၊ အဲဒီတော့ ရောဂါပျောက်ရေးအတွက် ဆေးကို နည်းလမ်းမှန်စွာ မှီဝဲဖို့ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို ယူရပါမယ်၊ ဒါမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဆေးပုလင်းမှာပါတဲ့ အညွှန်းကို ကျကျနန ဖတ်ရမယ်၊ ညွှန်ကြားချက်ကိုလည်း မယူဘဲ, ပုလင်းမှာ, ဘူးမှာ ရေးထားတဲ့ ဆေးညွှန်းကိုလည်း မဖတ်ဘဲ ဆေးကို စနစ်တကျ မစားတတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒါလိုပဲ နည်းလမ်းမှန်စွာ ဖြောင့်ဖြောင့် အားထုတ်နိုင်ရေးအတွက် နည်းလမ်းမှန်တွေကို ပထမဆုံး လေ့လာဖို့, မေးမြန်းဖို့, နာကြားဖို့ လိုပါတယ်၊ ဆောင်မှတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်၊ ဒါကို ဥပမာလေး နည်းနည်း ချဲ့ထွင် ပြောရရင် တကယ် ကျန်းမာရေးကို လိုလားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှေးဦးစွာ ခုခံကာကွယ်ရေး လိုပါတယ်၊ နောက်တစ်ဆင့် ရောဂါဖြစ်လာရင် ကုစားရေး လိုပါတယ်၊ ကိုယ့်မှာ ကာကွယ်ရေးနဲ့ ကုစားရေး နည်းလမ်းတွေကို မသိရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ ကျန်းမာရေး မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ရှေးဦးစွာ ကျန်းမာကြောင်း နည်းတွေ လေ့လာရပါတယ်၊ လေ့လာပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ရမယ်၊ ရောဂါဖြစ်ရင်လည်း ကုစားရမယ်၊ ကာကွယ်ကုစားလို့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ပေါ်မလာခြင်း, ငြိမ်းသွားခြင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးရဲ့ အကြောင်း ဖြစ်သွားတာပဲ။

စိတ်မှာ ခုခံအားတွေ ကောင်းရေးအတွက်

အဲဒီလို ကာကွယ်ကုစားရေးနည်းအရ အစစအရာရာ သတိရှိဂရုစိုက်ပြီးနေလို့ ရောဂါတွေ ကင်းပြီ-ဆိုရင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့လာတော့ ကျန်းမာရေး လိုက်စားမှုရဲ့ အကျိုးတွေ နားလည်လာတယ်၊ အကျိုးတွေ နားလည်လာတော့ အဲဒီအပေါ်မှာ မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားလာတယ်၊ တန်ဖိုးထားလေလေ ပိုပြီးတော့ ကာကွယ်ရေး, ကုစားရေး, ရောဂါ ကင်းပျောက်ရေးကို အလေးပြုလေလေပဲ၊ အလေးပြုလေလေ ပိုပြီးတော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေး ရလေလေပဲ၊ ဒီတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ဟာ ခုခံအားတွေ ထူးထူးခြားခြားကြီး ကောင်းလာတာပဲ၊ အဲဒီအခါ အခြားအခြား ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မကျန်းမာစရာ အကြောင်း တွေ့လို့ လွယ်လွယ်နဲ့ ရောဂါဖြစ်သွားပေမယ်လို့ သူမှာတော့ ဘာမှ ရောဂါမဖြစ်ဘဲနဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ နေရတာလေးတွေ ရှိရတယ်၊ အဲဒါ ကျန်းမာရေး လိုက်စားတဲ့ အကျိုးပဲ၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေရတော့တာပဲ။

အထူးအားဖြင့် မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါ

http://www.dhammadownload.com

တွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးရတယ်၊ (၃)လခံတဲ့ဆေး, (၆)လခံတဲ့ဆေး, တစ်နှစ်ခံတဲ့ဆေး စသည်ဖြင့် ဆေးအမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးဖို့ မမေ့ဘဲ ဆေးလဲထိုးထားပြီး ကျန်းမာရေးလည်း ဂရုစိုက်ပြီဆိုရင် ကျန်းမာရေးတွေ ကောင်းသထက် ကောင်းလာတယ်၊ ကာကွယ်ရေး, ကုစားရေးနည်းအရ ရောဂါငြိမ်းချမ်းရေး မရရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု မရှိပေမယ့်လို့ ခုနပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ထူးထူးခြားခြားကြီး ကာကွယ်ရေး, ကုစားရေး, ရောဂါငြိမ်းချမ်းရေး ရနေလို့ အင်မတန်ကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရနေတယ်။

ဒီလို သိရတာဟာ အရင်းစစ်လိုက်ရင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ နိုင်ဖို့ရာ ကာကွယ်, ကုစား, ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်တွေကို စနစ်တကျ လုပ်လို့ဆိုတာ ကောက်ချက်ချပါတယ်၊ အဲဒါလိုပါပဲ စိတ်မှာ ခုခံအားတွေ ကောင်းရေးအတွက် စိတ်ချမ်းမြေ့ရေးကို ဖျက်ဆီးနှောင့်ယှက်တတ်တဲ့ တရားဆိုးတွေ ကင်းဖို့ရန် အခြေခံ သီလ, သမာဓိ, ပညာအကျင့်တွေကို နည်းလမ်းဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်သုံးရပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်ဖို့ရာ

ကျင့်သုံးမှု အားကောင်းရင် ကောင်းသလောက် အကြမ်းစား စိတ်ရောဂါတွေ, အလတ်စား စိတ်ရောဂါတွေ, အနုစား စိတ်ရောဂါတွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့လျော့ပြီးနောက် ပျောက်ပျောက်သွားတယ်၊ ပေါ်ရာရှူကွင်းလေးတွေ ပေါ်ဆဲလိုက်ပြီး ရှူခြင်းအားဖြင့် သတိ အကာအကွယ်ယူနေရတယ်၊ ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့နည်း, ပေါ်လာရင်လည်း ရှုမှတ်ပြီး ကုစားတဲ့နည်းနဲ့ လုပ်ပေးတော့ တစ်ချိန်ထက် တစ်ချိန်, တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့ရဲ့ အချုပ်အချယ်က လွတ်ကင်းလာတယ်၊ လွတ်ကင်းတော့ သူတို့က လုံခြုံလာတယ်၊ လုံခြုံတော့ အချုပ်အချယ်မှ လွတ်မြောက်၍ ငြိမ်းချမ်းရေးတွေ ရလာတယ်၊ အချိန်ပိုင်း, အချိန်ပိုင်းလေးတွေ ရလာတယ်၊ အဲဒီလို ရလာတော့ ပျော်ရွှင်လို့. . .

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းမြေ့လို့. . . အလွန်ကောင်းတာပဲ၊ ကိုယ်ခုခံအား ကောင်းဖို့ အချိန်ယူပြီး ကျန်းမာရေး လိုက်စားရသလို ထို့အတူ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက်လည်း အချိန်ယူရတယ်၊ အချိန်ယူရတာ စက္ကန့်တိုင်းမလပ် ယူနေရတာပဲ၊ သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်တွေကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေခြင်းအားဖြင့် စက္ကန့်တိုင်းမလပ်, မိနစ်တိုင်း မလပ်, နာရီတိုင်းမလပ် ကြိုးစားနေတော့ အကြမ်း, အလတ်, အနုရောဂါ ကိလေသာတွေ ကင်းစင်နေတယ်၊ ကင်းစင်နေတော့ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ဟာ ထူးလာတယ်၊ သဘောမှန်လေးတွေ သိလာတယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလေးတွေ သိလာတယ်၊ မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘာပဲဆိုတာ သိလာတယ်၊ နဂိုက စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အာရုံနဲ့ ကြုံသွားတဲ့အခါ လွယ်လွယ်လေး လောဘ, ဒေါသ ဖြစ်သွားပေမယ့် တရားအရှိန် ရှိနေပြီဆိုရင် လွယ်လွယ်နဲ့ လောဘ, ဒေါသ ကိလေသာတွေ မဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်ပေါ်လာလည်း ပြေလွယ်တယ်၊ ငြိမ်းချမ်းရေး ရနေတယ်၊ ဒီအကျိုးလေးတွေ ပေါ်ထွက်လာတယ်၊ ဒီမှာ စိတ်ရဲ့ ခုခံအားလေးတွေ ကောင်းလာလို့ ခံနိုင်ရည်ရှိလာတယ်-ဆိုတာ သိရပါတယ်၊ အဲဒီလို လက်တွေ့ သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းနဲ့ ကာကွယ်ရေး, ကုစားရေးအလုပ်တွေကို လုပ်လို့ စိတ်ရဲ့ အနှောင့်အယှက် ရောဂါတွေ ကင်းငြိမ်းနိုင်သမျှ ကင်းငြိမ်းသွားပြီ, ထိုက်တန်သမျှ ကင်းငြိမ်းသွားပြီဆိုရင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု အကျိုးလေးတွေ ပေါ်လာတော့ အဲဒီအပေါ်မှာ မြတ်နိုးလာ, တန်ဖိုးထားလာတယ်၊ တန်ဖိုးထားလာတော့ ပိုပြီး ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ဆန္ဒ ပြင်းပြင်းပြပြ ထားပြီး ဂရုစိုက်လာတယ်၊ ဂရုစိုက်လေလေ ပိုပြီးတော့ သတိ, သမာဓိ, ပညာခေါ်တဲ့ ကာကွယ်ရေး, ကုစားရေးတွေက ကောင်းလေလေပဲ၊ ကောင်းလေလေ ပိုပြီးတော့ စိတ်ရောဂါတွေ ကင်းစင်လေလေပဲ၊ သူတို့မှ လွတ်ဖြောက်လေလေ လုံခြုံလေလေပဲ၊ လုံခြုံလေလေ လွတ်မြောက်လေလေ၊ လွတ်မြောက်လေလေ ငြိမ်းချမ်းရေး ရလေလေပဲ၊ ငြိမ်းချမ်းရေး ရလေလေ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရလေလေပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့် ကိုယ်ကို ကိုယ် မအောင်နိုင်လို့

အထူးအားဖြင့် ဖြစ်, ပျက်ကို မြင်တဲ့ ဉာဏ်အဆင့်လေးလောက် ရောက်လာရင်ပဲ လူ့ကာမချမ်းသာ လက်လှမ်းမမီတဲ့, စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိဉာဏ်တိုးတက်လို့ မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း ချမ်းသာမျိုး ရလာတော့တာပဲ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအားထုတ်မှုကို ဘယ်တော့မှ မစွန့်ပစ်နိုင်တော့ဘူး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံလို့ အနည်းဆုံး တစ်မဂ်, တစ်ဖိုလ်လောက် ရသွားပြီ-ဆိုရင်, သို့မဟုတ် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ အငြိမ်းဓာတ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု သိသွားပြီ-ဆိုရင် အပါယ်နဲ့စပ်တဲ့ စိတ်ရောဂါတွေ တစ်ခါတည်း အမြစ်ပြတ် ပျောက်တော့တာပဲ၊ အဲဒီလို ပျောက်သွားမှန်းသိရင် ဘယ်လောက်များ ဝမ်းသာမလဲ ဆိုတာ ခန့်မှန်းပြီးတော့ ကြည့်ဖို့ပါပဲ၊ ဘဝအာမခံချက် ရသွားပြီ-ဆိုရင် အားထုတ်လို့ ရရှိတဲ့ ဘဝအာမခံချက်လေးတွေကို အာရုံပြုမိတိုင်း အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ဘယ်လောက် ပြည့်ဝနေမလဲ-ဆိုတာ တွက်ကြည့်ပါ။

တချို့ကတော့ ဒီလို လက်တွေ့ သတိမဋ္ဌာန်တရားတော်ကို ဗုဒ္ဓ အလိုတော်ကျ အားထုတ်ရင် သက်သက် ကိုယ့်ဘဝကို အရှုံးပေးတာတဲ့ ပြီးတော့ အကောင်းမြင်သဘောမျိုး မရှိဘူး-တဲ့၊ မမြဲတာတွေ, ဆင်းရဲတာတွေ, ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာတွေပဲ ကြည့်ခိုင်းနေတာပဲ-တဲ့၊ ကြည့်ခိုင်းနေတော့ လူရယ်လို့ဖြစ်လာတာ သက်တမ်းလေးက တိုတိုလေးရယ် အဲဒီအဆိုးတွေကို လျှောက်မြင်နေလို့ရှိရင် ဘယ်မှာ လူ့ဘဝချမ်းသာ ရှိနိုင်ပါတော့မလဲ-တဲ့၊ ဒီလို သူတို့တွေးကြတယ်၊ ပြောလည်း ပြောကြတယ်၊ ပြီးတော့ အပြစ်လည်း တင်ကြတယ်၊ တချို့က "အဲဒီလို တရားဌာနသွားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထောင်ချထားတာ"တဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှင်းပန်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတဲ့၊ ချမ်းသာမှုတွေကို လက်လွှတ်ပြီး သက်သက်မဲ့ ဒုက္ခရှာနေကြတဲ့သူတွေ"လို့လည်း ပြောကြ ထင်ကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမှန်စင်စစ်တော့-အခုလို လက်တွေ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေကို အားထုတ်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်နိုင်ဖို့ပါပဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်မအောင်နိုင်လို့ မကောင်းတဲ့ အကြံအစည်, အပြောအဆို, လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ရှိပြီးတော့ ကိုယ်လည်းမသက်သာ၊ အများလည်းပဲ ဆင်းရဲတာတွေ သူတို့ မစဉ်းစားမိလို့ပါ၊ ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက ထုတ်ဖော်ဖို့ မလိုပါဘူး၊ စိတ်ကို လွတ်ချင်တိုင်း လွတ်ထားပြီး ပြောချင်တိုင်း ပြော, လုပ်ချင်တိုင်း လုပ်နေကြလို့ လူကျင့်ဝတ်တွေ ပျက်ပြီး ချမ်းသာမှုတွေ မရကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီး ရှိတာပဲ၊ အဲဒါကို သေသေချာချာ မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါတွေကိုလည်း တွက်ရပါတယ်

နောက် ဘာဖြစ်လာလဲ-ဆိုတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မကျေနပ်တာတွေ, မတည့်တာတွေ, ဒေါသဖြစ်တာတွေ, မာန်မာန ဖြစ်တာတွေ, လောဘ ကြီးလာတာတွေ, တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တာတွေ, မိသားစုချင်း, ဆွေမျိုးချင်း, တစ်တိုင်းပြည်နဲ့ တစ်တိုင်းပြည် အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီး ကိလေသာမီးတွေ တောက်ကာ ကမ္ဘာသူ, ကမ္ဘာသားတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်သွားတဲ့အထိ နည်းနည်းလေး မျှော်မှန်းပြီးတော့ ကြည့်ကြပါ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေ ကြုံတင်ကာကွယ်မှု, ကုစားမှု မရှိတော့ ဒီရောဂါတွေဟာ အကုန်လုံး တစ်ခါတည်းကို "ဖလူး"ရောဂါမျိုးလို ပျံ့နှံ့သွားတော့ ဒုက္ခတွေ ရောက်ကြတယ်။

ဒီတော့ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်လို့ အဲဒီ တစ်ကိုယ်ရေကနေ အသီးသီး ကျန်းမာရေးတွေ ကောင်းနေရင် ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေ ဘယ်လာနိုင်တော့မလဲ၊ အားလုံး ချမ်းသာသွားနိုင်တယ်၊ ဆေးပညာလောကမှာ အခု တီဝီခေါ်တဲ့ ရောဂါဟာ အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီရောဂါ အမြစ်ပြတ်အောင်ဆိုပြီး ဆေးသိပ္ပံနည်းအရ အခု ရှာဖွေကုစားတဲ့အခါ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

တီဝီရောဂါ မျိုးပြတ်သလောက် ဖြစ်နေပြီ၊ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး အသီးသီး ဂရုစိုက်ကြရင် ရောဂါမျိုးပြတ်သလို, ရောဂါတွေငြိမ်းတော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ဖြစ်နိုင်သလို ထို့အတူ အခု တရားအားထုတ်တယ်-ဆိုတာလည်း တစ်ကိုယ်ရေ စိတ်ကျန်းမာရေး ရဖို့ရန်အတွက် ကြိုးစားနေကြတာ၊ တစ်ကိုယ်ရေဖြစ်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို အောင်နိုင်ဖို့ရန် ကြိုးစားနေကြတာ။

ကြိုးစားလို့ ရောဂါပျောက်ပြီဆိုရင် "အို. . . ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့လိုက်တာ၊ တယ်. . . နေရာကျတာပဲ၊ အင်မတန် ကောင်းတာပဲ၊ ဒီတော့ ကိုယ့်မှာ စိတ်ရောဂါတွေ ပျောက်သွားတော့ သူများကို ဒုက္ခပေးတဲ့, မတရားတဲ့ အကြံအစည်တွေလည်း မရှိဘူး, သူများစိတ်ဆင်းရဲစေတတ်တဲ့ အပြောအဆိုမျိုးတွေလည်း ကင်းတန်သမျှ ကင်းမယ်၊ သူများကို မတရားပြုမူတဲ့ အပြုအမူတွေလည်း ကင်းသွားမယ်၊ ကင်းသွားတော့ သူများလည်းပဲ ချမ်းသာသွားပြီ၊ ကိုယ့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခမရောက်တော့ဘူး၊ အဲဒါတွေကို တွက်ရပါတယ်။

တရားအားထုတ်တာဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး

တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး ရဖို့ရန်အတွက် ကာကွယ်ရေး, ကုစားရေး, ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်နေတာ, အထူးအားဖြင့် ရောဂါတွေ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး လိုက်စားတာကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ်လို့ ဆိုရမလား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ ကင်းသွားပြီဆိုရင် အများပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လောက် အကျိုးပြုသလဲ-ဆိုတာ စဉ်းစားဖို့ပါပဲ။

ဒါလိုပဲ၊ အခု မိမိလည်း မသက်သာ, သူတစ်ပါးလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေနိုင်တဲ့ ကိလေသာမျိုးစေ့တွေကို တတ်နိုင်သမျှ ပြတ်အောင် ကြိုးစားရင် ကိုယ့်မှာ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ် အမူအရာလေးတွေ ယဉ်ကျေး

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုလေးတွေ ရနိုင်တယ်၊ သူများကိုလည်း ဒုက္ခမပေးတော့ဘူး၊ ဒီနည်းလေးတွေ သူများကိုလည်း ဖြန့်ဖြူးပေးရင် သူများလည်းပဲ စိတ်ချမ်းသာမှု ရသွားနိုင်တယ်၊ ခေတ်မီထိရောက်တဲ့ ဆေးကုသနည်းမှန်နဲ့ ထက်မြက်တဲ့ ဆေးကောင်းတစ်လက်လို ဘယ်လောက် အကျိုးပြုသလဲဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ကြည့်ဖို့ပါပဲ၊ ဒါဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။

အင်း. . . အချိန်ကျသွားပြီ၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကာကွယ်ရေး, ကုစားရေးပြုလုပ်ပြီး ရောဂါပျောက်ငြိမ်းရေး ရရှိခြင်းဟာ မိမိရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရဲ့ အရင်းခံပဲဆိုတဲ့ အချက်ကို သဘောပေါက်နားလည်ပြီးတော့ စိတ်မှာလည်းပဲ ကာကွယ်ရေး, ကုစားရေး, စိတ်ရောဂါ တတ်နိုင်သမျှ ကင်းပျောက်ရေးတွေဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရဲ့ အကြောင်းပဲ-ဆိုတာ သဘောပေါက် နားလည်ပြီး နည်းလမ်းမှန်စွာနဲ့ အားထုတ်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ စိတ်မှာ ခုခံအားတွေ ရသထက်ရအောင် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။



http://www.dhammadownload.com

သစ္စာ(၂)ပါး

ဝဋ္ဋသစ္စာနဲ့ ဝိဝဋ္ဋသစ္စာ

မိမိတို့ရဲ့ စိတ်မာတ်လေးတွေ ခုခံကာကွယ်ရေး ကောင်းဖို့ရန် စိတ်ချမ်းသာခြင်းရဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေ ရှာဖွေပြီး လိုက်နာရင် စိတ်ခုခံအား ကောင်းပုံကို ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး လိုက်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာကိုယ်မှာ ခုခံကာကွယ်ရေး ကောင်းပုံနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြောသွားပါတယ်၊ ဒီနေ့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ စိတ်ခုခံအားတွေ ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ရမယ်-ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းပါ့မယ်၊ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာ လောဘ, ဒေါသ အစရှိတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေ ကင်းကွာမှုဟာ နည်းလမ်းမှန်မှန် ဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်သုံးမှုနဲ့ စပ်နေတယ်၊ ကျင့်သုံးမှုကို အမှီပြုနေတယ်-လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီ ဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်သုံးမှုဟာ ဘာနဲ့ ဆက်စပ်သလဲ ဆိုတာတွေကို ဒီနေ့ ဆက်ပေးပါမယ်၊ ကျမ်းဂန်များမှာ "သာ သဒ္ဓမ္မဿဝနာဓိနာ" လို့ ပြပါတယ်၊ 'သာ-ထိုသို့ အနှောင့်အယှက်တရားတွေ ကင်းကွာရေးအတွက် နည်းလမ်းမှန်မှန် ကျင့်သုံးခြင်းသည်၊ သဒ္ဓမ္မဿဝနာဓိနာ- မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ သူတော်ကောင်းတရား လေ့လာမေးမြန်း နာယူမှတ်သားမှုနဲ့ ဆက်စပ်လျက် ရှိနေပါသည်"တဲ့။

အခု မြတ်စွာဘုရား ဆိုဆုံးမတဲ့အတိုင်း နည်းလမ်းမှန်မှန် ဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်သုံးမှု-ဆိုတာ အမှန်ကတော့ သစ္စာလေးပါးတရားကို

http://www.dhammadownload.com

သိဖို့အတွက်ပါပဲ၊ အဲဒီ သစ္စာလေးပါးထဲက ရှေ့ပိုင်း ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယ သစ္စာကို "ဝဋ္ဋသစ္စာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သူက လည်ပတ်ပြီး ဖြစ်တတ်တယ်၊ နောက်ပိုင်း နှစ်မျိုးကိုတော့ "ဝိဝဋ္ဋသစ္စာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သူက ဆင်းရဲတွေ အလည်ရပ်သွားခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ရှေ့ပိုင်း သစ္စာနှစ်မျိုးကို "လောကီသစ္စာ"လို့ ခေါ်ပြီး နောက်ပိုင်း သစ္စာနှစ်ပါးကို "လောကုတ္တရာ သစ္စာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရှုမှတ်လို့ရတဲ့သစ္စာနဲ့ မရတဲ့သစ္စာ

"တရား ရှုမှတ်တယ်"ဆိုတာ လောကီသစ္စာ (၂)ပါးကိုပဲ ရှုမှတ်ရပါတယ်၊ လောကုတ္တရာသစ္စာ (၂)ပါးကိုတော့ ရှုမှတ်လို့ မရပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လောကီသစ္စာက ကိုယ့်မှာ ရှိနေတာပဲ၊ ဒွါရ (၆)ပါးက ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေက ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေပဲ၊ ပြီးတော့ ဒါတွေကို အကောင်းထင်ပြီး သာယာတပ်မက်တဲ့ သဘောဟာ သမုဒယသစ္စာပဲ၊ ဒါတွေဟာ အထင်အရှား ရှိနေတာပဲ၊ လောကုတ္တရာ သစ္စာကတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်ဘူးသေးလို့ သူ့ကို ရှုလို့ မရပါဘူး၊ အဲဒီ ဝိဝဋ္ဋခေါ်တဲ့ လောကုတ္တရာ သစ္စာ(၂)ပါးဟာ "ဣဋ္ဌ=အလိုရှိအပ်တယ်၊ ကန္တ=နှစ်သက်စရာ မြတ်နိုးစရာ ကောင်းတယ်" လို့ သူတို့ရဲ့ ဂုဏ်ကို ကြားဖူးရုံမျှနဲ့ ကိစ္စပြီးစီးထားနှင့်ရမှာပါ၊ ကျန်သစ္စာ (၂)ပါး အပေါ်မှာတော့ ကျမ်းဂန်များမှာ အပိုင်း(၅)ပိုင်း ပြထားပါတယ်၊ အဲဒီ အပိုင်း(၅)ပိုင်းက- ၁။ ဥဂ္ဂဟ၊ ၂။ ပရိပုစ္ဆာ၊ ၃။ သဝန၊ ၄။ ဓာရဏာ၊ ၅။ သမ္မသန-တဲ့။

စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်

အဲဒီ (၅)မျိုးထဲက "ဥဂ္ဂဟ"ဆိုတာ လေ့လာမှုပေါ့၊ "ဒါက ဒုက္ခသစ္စာ ခေါ်တယ်၊ ဒါက သမုဒယသစ္စာ ခေါ်တယ်၊ ဒါက ရုပ်ခေါ်တယ်၊ ဒါက နာမ် ခေါ်တယ်၊ မျက်စိ, နား, နှာ အစရှိတဲ့ ဒွါရ(၆)ပါးမှာ

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း ထင်ပေါ်နေကြတယ်" စသည်ဖြင့် ရုပ်နာမ် ရှုကွင်း ရှုကွက် အာရုံတွေနဲ့ ရှုမှတ်ပုံတွေကို စာပေအရ သင်ကြားရပါ တယ်၊ အဲဒါကို "ဥဂ္ဂဟ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ လက်တွေ့ ပြောရလို့ရှိရင် အခု ယောဂီများ ထိုင်ပြီးနေတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်စိုက်ထား၊ အသက်ရှူသွင်းလိုက်မယ်၊ ဖောင်းတက်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ ဖောင်းတာကို "ရုပ်"လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါလေး မှတ်နေတာကို "နာမ်"လို့ ခေါ်တယ်၊ လေထုတ်လိုက်ရင် ပိန်ကျသွားတယ်၊ ပိန်မှုခေါ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု သဘော လေးကို "ရုပ်"လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါလေးသိနေတာကို 'နာမ်'လို့ခေါ်တယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ ပူတာ, အေးတာ, လှုပ်တာ, တောင့်တာ, တင်းတာ တွေကို 'ရုပ်'လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါလေးတွေ လိုက်လိုက်သိနေတာကို "နာမ်"လို့ ခေါ်တယ်၊ ကွေးချင်တာကို "နာမ်"လို့ခေါ်တယ်၊ ကွေးတာကို "ရုပ်"လို့ ခေါ်တယ်-စသည်ဖြင့် လက်တွေ့ အားထုတ်တတ်အောင် ရှေးဦးစွာ လေ့လာတဲ့သဘောကို "ဥဂ္ဂဟ"လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေကို ပြည့်စုံအောင် လေ့လာရာမှာ မရှင်းတဲ့ အချက်တွေလည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ မရှင်းတဲ့ အချက်တွေ ရှိရင် ဆရာကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မေးရတယ်၊ အဲဒါကို "ပရိပုစ္ဆာ"လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီက ယောဂီတွေ မေးတာတွေကတော့ သေသေချာချာ နားလည်အောင် မေးတာဖြစ်ပါတယ်၊ အမေးကတော့ အင်မတန် ထူကြပါတယ်၊ ကောင်းပါတယ်၊ မေးမြန်းတော့ ဉာဏ်တိုးတက်ပါတယ်၊ တကယ်လို့ သူတို့က မမေးဘူး-ဆိုရင် ဆရာက သူတို့မေးမယ့် အချက် ကလေးတွေ ဖော်ပြီး, လမ်းခင်းပြီး, မေးပြီးတော့ ဖြေဖြေပြရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်၊ မေးတာဟာ ကောင်းပါတယ်၊ "မမေး မမြန်း ဉာဏ်မြင်ကန်း" တဲ့၊ မမေးမြန်းရင် သိလိုတဲ့ အချက်မသိတော့ ဉာဏ်အမြင် ကန်းတတ် တယ်၊ "စုံစမ်း ဉာဏ်ကြီးသည်"တဲ့၊ စုံစမ်းရင် ဉာဏ်ကြီးပါတယ်လို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားလည်း ဟောကြားထားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရိုးရိုးသားသားနဲ့ သိသမျှ ပြန်ဖြေပြမှာပဲ

ဒီက ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သိပ်အမေးအမြန်းထူတော့ အဖြေလေးတွေ ရသွားပြီဆိုရင် သူတို့ဉာဏ်တွေ သိပ်ကြည်ကြတယ်၊ ဒီမှာ သိပ်ကောင်းတယ်၊ အမေးခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မူးနောက်သွားပေမယ့် သူတို့မှာတော့ အဖြေလေးတွေ ရသွားရင် သိပ်အကျိုးရှိသွားတယ်၊ ဒီက ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အမေးခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အနေအထိုင် ခက်သွားအောင် မေးတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူတို့ သိလိုတဲ့သဘောနဲ့ မေးကြတာ၊ ဆွေးနွေးလိုတဲ့ သဘောနဲ့ မေးကြတာပဲ၊ ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်, ရိုးသားတဲ့သဘောနဲ့ မေးကြတာဖြစ်တော့ ဘုန်းကြီးတို့ သိတဲ့ အချက်လေးတွေ ဖြေရတာလည်း အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။

ပညာစမ်းလိုတဲ့အနေနဲ့ မေးလိုက်တဲ့အခါ စိတ်နဲ့မကိုက်ဘူး-ဆိုလို့ ရှိရင် "ငါ့လောက်မှ မတော်ဘူး"-စသည်ဖြင့် ထင်မြင်တတ်ကြတယ်၊ အခု ဒီမှာ ဒီလို မသန့်ရှင်းတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ မေးကြတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီလို ကောင်းပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးလည်းပဲ သဘောကျပါတယ်၊ သိလိုလို့, မရှင်းလို့ ညှိနှိုင်းလိုလို့ မေးပြီဆိုရင် အဖြေပေးတော့မှာပဲ၊ အဲဒီ အဖြေရှင်းလင်းချက်တွေကို တကယ် လိုလိုချင်ချင်နဲ့ နာယူဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒါကို 'သဝန'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ မေးပြီးတော့ ကျကျနနစူးစူးစိုက်စိုက် နာယူမှ မရှိဘူး-ဆိုရင် မေးရကျိုး မနပ်ပါဘူး၊ ဆွေးနွေးရကျိုးလည်း မနပ်ပါဘူး၊ အဲဒီအပိုင်းဟာ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။

ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီး သိစေချင်တာကတော့-ဘုန်းကြီးက ဘုရားမဟုတ်ဘူး၊ ပြီးတော့ နာဂသေနမထေရ်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပြီးတော့ ကမ္ဘာကျော်ဖြစ်တဲ့ တကယ့်ပညာရှင် မဟုတ်ဘူး-ဆိုတာလည်း နားလည်ထားရမှာပဲ၊ မြန်မာပြည်က မဟာစည် ဆရာတော်ကြီးရဲ့ တပည့် ကမ္ဘဋ္ဌာန်းဆရာတော် တစ်ပါးပဲ-ဆိုတာလောက်တော့ နားလည်ထားရမှာပေါ့၊ မေးတဲ့ဟာကို ဘုန်းကြီးသိရင် ရိုးရိုးသားသားနဲ့ သိသမျှ ပြန်ဖြေပြ

http://www.dhammadownload.com

မှာပဲ၊ ဒီပရိသတ်က ဘုန်းကြီးကို ကြောက်စရာမေးခွန်းတွေ မေးမှာကို ကြောက်လို့ ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ ပြောတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီပရိသတ်ထဲကလည်း တစ်ယောက်မှ ဘုန်းကြီးကို အကျပ်ကိုင်တဲ့လူ မပါပါဘူး၊ ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ ဘုန်းကြီးက စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့(၂)ခု ပေါင်းစပ်ပြီး ရရှိထားတဲ့ ဗဟုသုတလေးတွေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှ အကူအညီ ပေးသွားနိုင်မယ်လို့တော့ ယုံကြည်ထားပါတယ်၊ တစ်ဘီးတည်းနဲ့ ဘီးလည် နိုင်လောက်တဲ့လှည်းလို အခြေအနေကိုတော့ ဘုန်းကြီးအဖို့ရာ မျှော်မှန်း လို့ မရပါဘူး၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဖြစ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ပညာ(၃)မျိုး

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတတ်နိုင်သမျှ, ဉာဏ်မီသမျှ ဖြေရှင်းပြတဲ့ အချက်လေးတွေကို ရိုးသားစွာနဲ့ ရိုရိုသေသေ နာယူမှု သက်သက်နဲ့ မပြီးသေးပါဘူး၊ အဲဒါလေးတွေ နှလုံးသားထဲ စွဲသွားအောင် တစ်နည်း အားဖြင့် ခေါင်းထဲမှာ စွဲသွားအောင် မှတ်သားထားဖို့လည်း လိုပါတယ်၊ အဲဒါကို 'ဓာရဏာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို နာယူမှု-သဝနနဲ့ ဆောင်မှတ် မှု-ဓာရဏာပြုတဲ့ အခါမျိုးမှာ နည်း(၃)နည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ နည်း(၃)နည်းက အဝကုဇ္ဇပညာ-အိုးကိုမှောက်ပြီးထားတဲ့ သဘောမျိုးလို့ယူတဲ့ နည်းက တစ်နည်း, ပြီးတော့ ဥစ္ဆင်္ကပညာ-ပေါင်ခွင်ပေါ်မှာ ပေါင်ခွင်အသိဉာဏ် ရှိတဲ့ နည်းက တစ်နည်း၊ ပြီးတော့ ပုထုပညာ-ထုထည်ကြီးမား ကျယ်ပြန့်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ယူတဲ့နည်းက တစ်နည်းအားဖြင့် (၃)နည်း ရှိပါတယ်။

အဲဒီ(၃)မျိုးထဲက အိုးမှောက်နည်းနဲ့ ယူတယ်-ဆိုတာကတော့ အိုးတွေခွက်တွေ-ဆိုတာ တစ်ခုခု ထည့်စရာပဲ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီအိုးဟာ ပက်လက်လှန်မနေဘဲ မှောက်နေမယ်-ဆိုရင် ဘာထည့်ထည့် မဝင်တော့ဘူး၊ တချို့ တချို့ ယောဂီ, တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားနာတဲ့အခါ တရားတော့ လာနာကြပါတယ်၊ အသံလေးလောက်သာ နာကြတာပဲ၊ စူးစူးစိုက်စိုက် မနာဘူး၊ အဲဒီလို စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်ပြီးတော့ တရား

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းကောင်း မနာဘူး-ဆိုရင် အသံလောက်သာ နာကြားပြီး တရားရဲ့ အဓိပ္ပာယ် နှလုံးသားထဲမှာ မစွဲတော့ဘဲ အကုန်လုံး လျှံထွက်ကုန်တာပေါ့လေ၊ အဲဒါကို 'အဝကုဇ္ဇပညာနည်းနဲ့ နာယူတယ်'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒုတိယကတော့- ဥစ္ဆင်္ခပညာနည်းနဲ့ နားထောင်တာပေါ့၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေရာရာမှာ လာပြီး ထိုင်လိုက်တယ်၊ သူပါလာတဲ့ ပစ္စည်းကို ပေါင်ပေါ်မှာ သို့မဟုတ် ရင်ခွင်ပေါ်မှာ ခဏထားတယ်၊ အမျှားနဲ့ စကားတွေပြောဆိုပြီး မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့ ထလိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါင်ပေါ်က ပစ္စည်း အောက်ကျ နေခဲ့ရော၊ ပါမသွားဘူး၊ တချို့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များ တရားနာတဲ့ အခါ စိတ်မပျံ့လွင့်ဘဲ နာတော့နာပါတယ်၊ နားထဲလည်း ရောက်ပါတယ်၊ နှလုံးသားထဲလည်း ရောက်ပါတယ်၊ နာတုန်းတော့ သဘောပေါက်သလိုလိုပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် တရားပွဲပြီးလို့ ထသွားတဲ့အခါ ဘာမှ ပါမသွားတော့ဘူး၊ တရားနာရာဌာနမှာပဲ နာကြားပြီးတာတွေ အကုန်လုံး ကျန်ခဲ့တယ်၊ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ နာတာကိုတော့ ဥစ္ဆင်္ခပညာနည်းနဲ့ နားထောင်တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးကတော့-တကယ့်ရိုရိုသေသေနဲ့ တခြားတစ်ပါးလည်း စိတ်မသွားစေဘဲ စူးစူးစိုက်စိုက် နာကြားပြီး လက်တွေ့အထိ ရောက်အောင် ကျင့်သုံးမယ်-ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းကောင်းနဲ့ နာတာ၊ တစ်ချက်လေးမှ တစ်ခြားစိတ်မရောက်စေဘဲနဲ့ နာတာပေါ့လေ၊ ဒါကိုတော့ ကျယ်ပြန့်တဲ့ အသိဉာဏ်, ထူထည်ကြီးမားတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ နာကြားတဲ့နည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒါကို 'ပုထုပညာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကတော့ အဲဒီနောက်ဆုံး ပုထုပညာ ပရိသတ်မျိုးပါပဲ၊ ဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီအတိုင်းပဲ ယူဆထားပါတယ်။

ယုံကြည်မှု မရှိရင် ဘာမှလုပ်လို့မဖြစ်

အခုအထိ ဥဂ္ဂဟ, ပရိပုစ္ဆာ, သဝန, ဓာရဏာတို့ ပြီးသွားပါပြီ၊ သမ္မသန-ဆိုတာကတော့ သမ္မာပဋိပတ္တိနဲ့ အတူတူပါပဲ၊ ရှေ့ပိုင်း

http://www.dhammadownload.com

အချက်(၄)ချက် ကျေပွန်သွားရင်, နားလည်သွားရင် သမ္မသန-သုံးသပ်ရ တော့တာပဲ၊ နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်သုံးတဲ့အပိုင်း ရောက်သွားတော့တာပဲ၊ အဲဒီလို လေ့လာမေးမြန်း နာယူမှတ်သားမှုဟာ ဘာနဲ့ ပတ်သက်သတုန်း, ဘာကို မှီနေတုန်း-ဆိုတော့ "တံ သတ္တရိ ဓမ္မေ စ ပသာဒါယတ္တံ"လို့ ဆက်ပြထားပါတယ်၊ 'တံ-ထိုသို့ နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်သုံးရေးအတွက် နည်းနာကောင်းကို လေ့လာမေးမြန်း နာယူမှတ်သားခြင်းသည်၊ သတ္တရိ-နည်းပေးတော်မူတဲ့ ဘုရားအပေါ်၌ လည်းကောင်း၊ ဓမ္မေစ-နည်းလမ်း ဖြစ်တဲ့ အခုလို အထက်တန်းစား သတိပဋ္ဌာန် လုပ်ငန်းစဉ်တရား၌ လည်းကောင်း၊ ပသာဒါယတ္တံ-ကြည်ညိုလေးစား မြတ်နိုးမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေ ပါသည်"တဲ့။

တရား နာကြားရာမှာ နည်းပေးတဲ့ ဘုရား အပေါ်မှာလည်း လေးစားမှု မရှိဘူး, ဒီလောက်အကျိုးရှိတဲ့ တရားအပေါ်မှာလည်း လေးစားမှု မရှိဘူးဆိုရင် လေ့လာလို့လည်း မဖြစ်ဘူး၊ မေးမြန်းလို့လည်း မဖြစ်ဘူး၊ နာလို့လည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဆောင်လို့လည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒီတော့ ဒီလို လေ့လာမေးမြန်းတဲ့ နာယူ မှတ်သားရာမှာလည်း လောဘ, ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ ကင်းငြိမ်းဖို့ နည်းမှန်တွေကို ပေးသွားတော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားအပေါ်မှာလည်း လေးစားမှု ရှိရပါတယ်၊ ကိလေသာ ငြိမ်းကြောင်းဖြစ်တဲ့ တရားနည်းလမ်းတွေအပေါ်မှာလည်း ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား ရှိဖို့ လိုပါတယ်၊ ဒီလိုရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အထိုင်, အထ, အကွေး, အဆန့် စတဲ့ အမူအရာတွေကို မှတ်တိုင်း, ရိုရိုသေသေ လေးလေး စားစားရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ ယုံကြည်မှု မရှိဘူး-ဆိုရင်တော့ ဘာမှ လုပ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ယုံကြည်လေးစား မြတ်နိုးမှု ရှိရမယ်-လို့ ကျမ်းဂန်မှားမှာ ပြထားပါတယ်။

ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့- ဗုဒ္ဓအပေါ်မှာ ကြည်ညိုလေးစားဖို့ကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဆန်နေလို့ ခဏထားချင် ထားလိုက်ပါ၊ တကယ် စိတ်ဓာတ် စင်ကြယ်ရေးအတွက် တစ်ကြောင်းတည်းသော

http://www.dhammadownload.com

နည်းဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် လုပ်ငန်းစဉ်တရားပေါ်မှာ လေးစားမြတ်နိုးမှု ဖော်ပြရင် တော်လောက်ပါပြီ၊ အဲဒီလောက်ဆိုရင် ကျေနပ်ပါပြီ၊ ဒီလို တရားအပေါ်မှာ လေးစားမြတ်နိုးမှု ရှိရင် လေ့လာမေးမြန်း နာယူမှတ်သားမှု ဖြစ်သွားပါပြီ၊ အဲဒီလိုဖြစ်ရင်လည်းပဲ နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်သုံးမှုအပိုင်း ရောက်သွားပါပြီ၊ ရောက်သွားရင် မကျင့်သုံးလို့ ဖြစ်ခွင့် ရှိတဲ့ ရာဂ, ဒေါသ အစရှိတဲ့ အနှောင့်အယှက် အညစ်အကြေး တွေလည်း ကင်းပါပြီ၊ အဲဒါတွေ အဆင့်ဆင့် ကင်းရင် ရုပ်နာမ် ပိုင်းခြားသိမှုကအစ ဉာဏ်လေးတွေလည်း ပွင့်လာမှာပဲ၊ နောက်ဆုံး ဝိဝဋ္ဋသစ္စာခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အရိယမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြုသွားမှာပါပဲ၊ အဲဒီအတိုင်း နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်သုံးလို့ ရုပ်နာမ်လေးတွေ ပိုင်းခြား သိမှုကအစ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ဉာဏ်တွေ ပွင့်ပြီး နောက်ဆုံး ဝိဝဋ္ဋသစ္စာ (၂)ခုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ သိနိုင်လောက်တဲ့ အထိ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။



http://www.dhammadownload.com

လူဝိနည်း

ကြောက်လို့ ရှောင်ကြဉ်ရတာထက်

ပြီးခဲ့တဲ့ စနေနေ့က အဆင်တန်ဆာ အစစ်-ဆိုတာကို ပြောပြီးတော့ တရားသိမ်းသွားပါတယ်၊ အဲဒါကို ဒီနေ့ ဆက်လက်ပြီး ပြောပါမယ်၊ လူဝိနည်း-ဆိုတာ အကုသလ ကမ္မပထတရား (၁၀)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းပဲလို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြဆိုထားတယ်၊ အဲဒီ(၁၀)ပါးမှ မရှောင်ကြဉ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တခြားလူစည်းကမ်းများကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ချိုးဖောက်ဖို့ရန် သေချာသလောက်ပါပဲ၊ အဲဒီ(၁၀)မျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရင် တခြား လူစည်းကမ်းများကိုလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ ဖြစ်သွားပါပြီ၊ ဒီတော့ အကုသလ ကမ္မပထတရား(၁၀)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ရတဲ့အတွက် အရင်းခံ လူကျင့်ဝတ်တွေ အလိုလို ပြည့်စုံသွားပြီဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် နားလည်ဖို့ပါပဲ။

အဲဒီ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း-ဆိုတဲ့ အချက်ကို ထပ်ပြောပါဦးမယ်၊ ကာယဒုစရိုက် (၃)ပါး, ဝစီဒုစရိုက် (၄)ပါး, မနောဒုစရိုက် (၃)ပါးအားဖြင့် (၁၀)ပါးဖြစ်တယ်၊ ရှောင်ကြဉ်ဆိုတာ အဲဒီ ၁၀-မျိုးလုံးကို မကျူးလွန်ခြင်းပါပဲ။ အဲဒီ(၃)ခုထဲက ကာယဒုစရိုက်မှ ရှောင်ကြဉ်ဆိုတာ ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း, ခိုးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စတွေမှာ မှောက်မှားစွာ ပြုခြင်း

http://www.dhammadownload.com

မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်၊ မတော်မသင့်တဲ့ အပြုအမူတွေမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့အလေ့ဟာ ကောင်းတဲ့အလေ့ ဖြစ်နေတော့ သူ့ကို "ကာယသုစရိတ"လို့ ဆိုပါတယ်၊ နောင်တစ်ချိန် ကိုယ်ခံရမှာကို ကြောက်လို့ ရှောင်ကြဉ်ရတာထက် လူသားပီပီ စာနာညှာတာပြီးတော့ ရှောင်ကြဉ်ရတာ, အသိဉာဏ်လေးပါပြီး ရှောင်ကြဉ်ရတာတို့က ပိုကောင်းပါတယ်။

သူ့နေရာမှာ ကိုယ် နေကြည့်ပါ

စာနာညှာတာပုံကတော့- ညှင်းဆဲသတ်ဖြတ်မှု, ခိုးမှု, ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စမှုပြုဖို့ရန် အခွင့်ကြိုလာရင် မိမိကိုယ်တိုင် ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်ခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နေရာမှာ နေကြည့်လိုက်၊ ပစ္စည်းပိုင်ရှင်ရဲ့ နေရာမှာ နေကြည့်လိုက်၊ ကာမဂုဏ်ပိုင်ရှင်ရဲ့ နေရာမှာ နေကြည့်လိုက်၊ နေကြည့်လိုက်လို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အပြုအမူခံရပြီဆိုရင် မကြိုက်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အလုပ်ကို လောဘ, ဒေါသ အလိုလိုက်ပြီး ကျူးလွန်လို့ ရှိရင် ဒါ မတရားတာပဲ၊ အဲဒီ မတရားတဲ့အမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရတာဟာ တစ်ယောက်ယောက်က ဒီလို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်လို့ မိန့်ပေးထားလို့ ရှောင်ကြဉ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကမ္ဘာ့ဓမ္မတာပဲ၊ လူသားပီသတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှဟာ ဒီလိုရှောင်ကြဉ်ရမှာပဲ၊ အဲဒီလို ရှောင်ကြဉ်မှုမျိုးမှာ စာနာညှာတာတဲ့သဘော ပါတယ်၊ မေတ္တာပါတယ်၊ ကရုဏာပါတယ်၊ ဉာဏ်ပါတယ်၊ အဲဒါမျိုးက ပိုပြီးတော့ အဆင့်အတန်း မြင့်ပါတယ်။

ထို့အတူ ဝစီဒုစရိုက်(၄)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်တာလည်းပဲ စာနာညှာတာပြီးတော့ ဆင်ခြင်တုံ, မြော်မြင်တုံနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရတာ၊ လိမ်ညာပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတာ, ရန်တိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတာ, မယဉ်မကျေး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတာ, အကျိုးမရှိတဲ့-အချိန်ဖြုန်းတဲ့စကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတာတွေဟာ ကိုယ်ခံရမှာ ကြောက်လို့ ရှောင်ကြဉ်ရတာထက် စာနာစိတ်ထားပြီးတော့ အမြော်အမြင်နဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရတာက ပိုကောင်းပါတယ်၊ ပြောစရာရှိရင်

http://www.dhammadownload.com

မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောလို့, စေ့စပ်ရေးစကား ပြောလို့, ချိုချိုသာသာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောလို့, သူတစ်ပါးရော မိမိပါ အကျိုးရှိတဲ့ စကား တွေ ပြောလို့ရှိရင် ဒါကောင်းတဲ့ နှုတ်အမူအရာလေးတွေ ဖြစ်နေတာပဲ။

သူများကို လိမ်ဖို့, ညာဖို့ အခွင့်ကြုံလာရင် အထူးအားဖြင့် သူများ ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင်, ဆင်းရဲအောင် လိမ်ဖို့ ညာဖို့ ကြုံလာရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အလိမ်အညာခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နေရာမှာ နေကြည့်လိုက်၊ မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါ ကျူးလွန်တာပဲ၊ သူများမှာ နစ်နာသွားပြီ၊ ကျန်တဲ့ ဟာတွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ အဲဒီလိုအနေနဲ့ မတရားမှန်း သိပြီး စာနာညာတာကာ ရှောင်ကြဉ်ရတဲ့ အလုပ်က ပိုပြီးတော့ အဆင့်အတန်း မြင့်ပါတယ်၊ ကောင်းတဲ့ နှုတ်အမူအရာ အလေ့အထတွေ ရှိနေတယ်၊ အဲဒါမျိုးမှ သာပြီး အကျိုးရှိပါတယ်။

(၆)မျက်နှာရှိတဲ့ အဲစာတုံးနဲ့ ပစ်တိုင်းထောင်လို

ပြီးတော့ သူပိုင်ပစ္စည်းကို မတရားရယူလိုမှု, အပိုင်စီးလိုမှု-အဘိဇ္ဈာ, သူတစ်ပါး သေပျက်စေလိုတဲ့ ညှင်းဆဲလိုတဲ့-ဗျာပါဒ, ကောင်းတာလုပ်လည်း ကောင်းကျိုးမရ, ဆိုတာလုပ်လည်း ဆိုးပြစ်မရ, ပြုသမျှ အလကားချည်းပဲလို့ လွဲမှားစွာ ယူဆမှု-မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မနော ဒုစရိုက်(၃)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ရတယ်၊ ရှောင်ကြဉ်တော့ သူများကို ကူညီစရာရှိရင် ကူညီလို့, သူများအပေါ်မှာ မေတ္တာ, ကရုဏာတွေ ထားလို့, ကောင်းတာပြု ကောင်းကျိုးရ, ဆိုးတာပြု ဆိုးပြစ်ရ-ဆိုတဲ့ မနောကံ စိတ်နေ စိတ်ထားတွေက မှန်လို့သွားတယ်၊ အဲဒါကို "မနော သုစရိတ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ဒုစရိုက် (၁၀)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဟာ လူဝိနည်းပဲ၊ အဲဒီ (၁၀)မျိုးမှ မရှောင်ကြဉ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အခြား လူစည်းကမ်းတွေကိုလည်း ချိုးဖောက်ဖို့ လွယ်ကူပေမယ့် ရှောင်ကြဉ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ လူစည်းကမ်းတွေ ထိန်းသိမ်းဖို့ရန် အတွက် ဘာမှ ဝန်မလေးတော့ပါဘူး၊ အဲဒီ (၁၀)မျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်ရတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်ဟာ လူများအဖို့ သိပ်အရင်းခံကျတဲ့ ကျင့်ဝတ်တစ်ခုပဲလို့ နားလည်ဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလို အခြေအနေရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဘဝကို ကျမ်းဂန်များမှာ အများလက်လှမ်းမီတဲ့ ဥပမာလေးတစ်ခု ပေးထားပါတယ်၊ အဲဒီ ဥပမာကတော့ (၆)မျက်နှာရှိတဲ့ အံစာတုံး အပေါ်ကို မြှောက်ပစ်တင်လိုက်စမ်းပါ-တဲ့၊ ပြန်ပြီးတော့ ကျလာရင် အနေအထား မှန်မှန်နဲ့ ကျတယ်-တဲ့၊ ဘယ်တော့မှ အနေအထားမပျက်ဘဲ အပြားလိုက် သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး ကျတယ်-တဲ့၊ မရွေ့ရှားတော့ဘူး-လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ၊ အဲဒီ ဥပမာလေး ပေးထားတယ်၊ အခုလို ကောင်းတဲ့ အပြုအမူလေးတွေ ရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယခုဘဝမှာ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေ တောထဲမှာလည်း သူ့ဘဝ အခြေအနေဟာ အဆင်ပြေနေတာပဲ၊ အချိုးကျနေတာပဲ၊ ဘယ်သွားသွား, ဘယ်ရောက်ရောက် အဆင်ပြေ အချိုးကျနေတာပဲ၊ နောက်ဘဝသစ်သွားလည်း ဒီအတိုင်းပဲ အချိုးကျဖို့ရာ သေချာနေတာပဲ၊ အံစာတုံးဟာ လိမ့်မသွားသလို သူ့ဘဝဟာလည်း လိမ့်မသွားဘူးလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ပစ်တိုင်းထောင်ရုပ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ အပေါ် မြှောက်ပစ်ပစ်, ဘေးပစ်ပစ်, ဘယ်လိုပဲ ပစ်လိုက်ပစ်လိုက် ပြန်ပြီး တည်မိတဲ့အခါ ရပ်လျက်ပဲ၊ ထောင်လျက်ပဲ၊ အဲဒီအရုပ်က တယ်ဟန်ကျတယ်၊ ချိန်သားကိုက် လုပ်ထားတာကိုး၊ တစ်ဖက်ဖက် စောင်းပြီးတော့ ဟန်ချက်မညီတာ မရှိဘူး၊ မြေကြီးပေါ် ကျတာနဲ့ တစ်ခါတည်း တည်မိလျက်သား ဖြစ်နေတယ်၊ အခုကာလ အတိုင်းတိုင်း အပြည်ပြည်မှာ လူငယ် လူရွယ်တွေ, (လူကြီးတွေ တချို့ ပါပါတယ်) လူစည်းကမ်းတွေ ပျက်လို့ ဘဝထောက်တည်ရာ မရဘဲ ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေတာလည်း ကြည့်ပေါ့၊ လူစည်းကမ်း မပျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ပစ်တိုင်းထောင်သဘောမျိုးလို ဘဝအခြေအနေ ကျနနေတာလေးတွေတွေ့ပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ငန်းမှာ အင်္ဂါ(၄)ရပ် ရှိတယ်

လူသားများအတွက် အခုလို အခြေခံကျတဲ့ ဒုစရိုက်မှုတွေမှ ရှောင်ကြဉ်ရတာဟာ မိမိအတွက် တစ်သက်လုံး အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ပဲ ဆိုတာ နားလည်ထားသင့်ပါတယ်၊ မိမိအတွက် တစ်သက်လုံး အရေးကြီးဆုံး လုပ်ငန်းမှာ အင်္ဂါရပ်နဲ့ တွက်ကြည့်လိုက်ရင် အင်္ဂါ(၄)ရပ် ထွက်လာပါတယ်၊ အဲဒီ အင်္ဂါ (၄)ရပ်ဆိုတာကတော့ (၁) မရှောင်မဖြစ်ခြင်း၊ (၂) ကိုယ်တိုင်ရှောင်မှ ဖြစ်ခြင်း၊ (၃) အခြိန်မရွေး, နေရာမရွေး, အခြိန်မီ ရှောင်ရခြင်းနဲ့ (၄) အကျိုးရများခြင်းပါပဲ။

လောကမှာ ရှောင်ရမယ့်အရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်၊ စားရေးသောက်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာ ရှောင်သင့်တဲ့ဟာတွေကို သွားစားရင် ဒုက္ခဖြစ်တာပဲ၊ အဲဒါတော့ ရှောင်ကို ရှောင်ရမယ်၊ ရှောင်သင့်တဲ့ဟာမို့ ရှောင်တာပဲ၊ ဒီမှာ ရှောင်သင့်တဲ့ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား အပြုအမူတွေ ရှောင်ရတာဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အာဏာကြောင့် ရှောင်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ လူကျင့်ဝတ်တွေ ပျက်ကုန်မှာ စိုးလို့, သူတစ်ပါးတွေ နစ်နာမှာစိုးလို့ ရှောင်ရတာ။

ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင် ရှောင်ရတယ်၊ မတည့်တဲ့အစာကို ကိုယ်တိုင် ရှောင်မှ ကိုယ်တိုင် ဘေးမဖြစ်တာပဲ၊ မိဘလုပ်သူက သားသမီးအတွက် မတည့်တဲ့အစာကို ရှောင်ပေးပါတယ်-ဆိုရင် မိဘမှာပဲ အကျိုးရှိမှာပေါ့၊ သားသမီးအတွက် ဘယ်သွားအကျိုးရှိမလဲ၊ သားသမီးကလည်း မိဘအတွက် ရှောင်ပေးလို့ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာလုပ်သူများကလည်း တပည့်များအတွက် ရှောင်ပေးလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင် ရှောင်မှ ကိုယ်တိုင် အကျိုးရှိတာ၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းလည်း တစ်ဦးက ရှောင်ပေးလို့ တခြားတစ်ဦးမှာ အကျိုးရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရှောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သာ အကျိုးရှိတာပဲ၊ ဒီတော့ ကိုယ်တိုင် ရှောင်မှ ဖြစ်နိုင်တယ်-ဆိုတာဟာ အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါရပ်တစ်ခုအနေနဲ့ ပါလာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အသက်ရှင်တုန်း လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်နိုင်ပေမယ့်

အစားအသောက်, အနေအထိုင် စသည်မှာ မတည့်တာတွေ တင်ကြိုပြီး ရှောင်မှ ကိုယ်ထဲမှာ သွေးသားတွေ ညီညွတ်ပြီး ကိုယ်ခုခံအားတွေ ကောင်းနိုင်ပါတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ လူကြီးတွေရဲ့ ရှေ့မှာတော့ ရှောင်နိုင်ပြီး ကွယ်ရာမှာ မရှောင်နိုင်ဘဲ မတည့်တာ စားမယ်-ဆိုရင်တော့ ဒုက္ခရောက်ဖို့ပဲ၊ ဒါလိုပဲ မတည့်တဲ့ အစာနဲ့တူတဲ့ ဒုစရိုက်တရားတွေ ရှောင်တယ်-ဆိုတာ တစ်ခဏလေး မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ရက်လေး မဟုတ်ဘူး၊ တစ်လလေး မဟုတ်ဘူး၊ အမြဲတစေပဲ၊ ပြီးတော့ ဒီနေရာမှာသာ ရှောင်ရတာ၊ အခြား တစ်နေရာမှာ ရှောင်ဖို့ မလိုဘူးလို့ မဟုတ်ဘူး၊ အခြား တစ်နေရာမှာလည်း ရှောင်ရတာပဲ၊ အခွံန်မရွေး, နေရာမရွေး ရှောင်ရတာ၊ ပြီးတော့ အခွံန်မီလည်း ဖြစ်ရပါတယ်၊ အသက်ကြီးမှ ဒါတွေ ရှောင်ရမယ်ဆိုရင် သိပ် မလွယ်ဘူး၊ မရှောင်နိုင်တဲ့ အကျင့်က ပါသွားပြီ၊ ဒီတော့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်တည်းကိုက နားလည်ပြီး အခွံန်မီဖြစ်ဖို့ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။

နောက်ဆုံး အင်္ဂါရပ်ကတော့-အကျိုးရများခြင်း-တဲ့၊ စာနာညာတာပြီး ရှောင်ကြဉ်တဲ့ အလေ့အထကောင်းလေးတွေ ရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်ကြည့်ပေါ့၊ ပြန်ကြည့်လို့ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား အပြုအမူလေးတွေ အဆင်ချောမောတာလေးတွေ, သန့်ရှင်းတာလေးတွေ တွေ့ရင် သိပ်အားရတာ၊ တကယ်လို့ မသန့်ရှင်းဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်တယ်၊ အဲဒီ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်တာကို "အတ္တာနုဝါဒဘေး"လို့ ခေါ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်တဲ့ ကြောက်စရာဘေး-တဲ့၊ အသက်ရှင်ဆဲ ကာလမှာတော့ အဲဒီဘေးကို လိမ္မာပါးနပ်စွာနဲ့ ရှောင်နိုင်ပေမယ့် သေခါနီးအခါမှာ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ဟာတွေဟာ အကုန်လုံး ပြန်ပေါ်တာ၊ အဲဒီလို ပြန်ပေါ်တဲ့အခါ ဒုစရိုက်မကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သေခါနီးအခါမှာ အော်ကြတယ်၊ ဟစ်ကြတယ်၊ မသက်မသာနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ကြတာတွေ ရှိတယ်၊ အဲဒါ အတ္တာနုဝါဒဘေး ဆိုက်တာပေါ့။ သုစရိုက် အကျင့်ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ညင်ညင်သာသာလေးနဲ့ ဘဝ အသစ် ကူးသွားကြတာပေါ့။

ဒီတော့ သီလဟာ မိမိအတွက် အခြေခံကျကျ တစ်သက်လုံး အရေးကြီးဆုံး-ဆိုတာ ဒီအင်္ဂါရပ် (၄)ခုနဲ့ စစ်ကြည့်ပေါ့၊ ဒီအင်္ဂါ(၄)ရပ်နဲ့ စစ်ကြည့်လို့ ဒီအင်္ဂါရပ်(၄)ရပ်နဲ့ ကိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒါ အရေးကြီးပြီ၊ အရေးမကြီးဘဲနဲ့ လုပ်ရတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး၊ တကယ်လိုအပ်လို့ လုပ်ရတာ၊ အခြေခံပြည့်စုံရတယ်-ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် နားလည်ဖို့ပါပဲ၊ ဒီနေ့ အချိန်ကျသွားပြီ။

ဒါလောက် ဟောပြရတဲ့ တရားဒေသနာတွေကို ရိုသေစွာ နာခံမှတ်သားရတဲ့ ဓမ္မသဝန ကုသိုလ်ကံစေတနာရဲ့ အစွမ်းအာနုဘော်ကြောင့် ဒုစရိုက်တရားတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရင် လူ့ကျင့်ဝတ် အကျင့်တရားတွေကိုလည်း အလိုလို ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်သွားတယ်-ဆိုတာကို လေ့လာမှုရှိပြီး တကယ့်အရေးအကြီးဆုံးပဲ-လို့ သဘောပေါက်ကာ အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံ၍ နောက်ဆုံး စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်တွေ တိုးမြှင့်နိုင်တဲ့အထိ ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။



http://www.dhammadownload.com

အရှင်မောဂ္ဂလာန်လမ်းစဉ်

အားထုတ်နည်း နည်းနည်းလေးသိရင် ရပါတယ်

သောကြာနေ့က ရှင်းပြခဲ့တဲ့ စကားအဆက်ကလေးကို ယူပြီး ဆက်လက် တရားဟောပါမယ်၊ သောကြာနေ့က နည်းမှန် လမ်းမှန် အားထုတ်နိုင်ရေးအတွက် ဥဂ္ဂဟ, ပရိပုစ္ဆာ, သဝန, ဓာရဏာ, သမ္မသန ဆိုတဲ့ အချက်(၅)ချက်ကို ပြောသွားပါတယ်၊ အဲဒီအချက် (၅)ချက်ထဲက ဥဂ္ဂဟ, ပရိပုစ္ဆာ, သဝန-ဆိုတဲ့ အပိုင်းကို ထပ်မံပြီး ဖြေရှင်းပေးဖို့ ရှိနေပါသေးတယ်၊ အဲဒီ ဥဂ္ဂဟ-အရ နည်းမှန် အားထုတ်နိုင်ရေးအတွက် ဘယ်လောက် အပိုင်းအထိ စာပေကို လေ့လာရမှာလဲ-ဆိုတာကို ရှင်းပြဖို့ လိုပါသေးတယ်၊ တချို့က တော်တော်များများ လေ့လာထားမှ တရား အားထုတ်လို့ ဖြစ်တယ်-ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ ရှိကြပါတယ်၊ တချို့ကလည်း တော်ရုံ တန်ရုံလောက် သိရင် ရပါတယ်-လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်၊ ယူဆချက်အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်၊ တချို့ကလည်း စာမတတ်တော့ သူများရဲ့ အလိမ်အလှည့် ခံရတယ်-လို့ ပြောကြပါတယ်၊ တချို့ကလည်း စာတွေ သိပ်တတ်နေရင် တရားအားထုတ်ရာမှာ စာအတွေ့အကြုံက အဟန့် အတား ဖြစ်တယ်-လို့ ယူဆကြပါတယ်။

အမှန်ကတော့ အားထုတ်နည်း နည်းနည်းလေး သိရင် ရပါတယ်၊ "ဒါရုပ်ပဲ၊ ဒါနာမ်ပဲ၊ ဒီရုပ်, ဒီနာမ်တွေဟာ ဒွါရ(၆)ပါးက ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ အနိစ္စတရားတွေပဲ၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ တရားတွေပဲ၊

http://www.dhammadownload.com

သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေတာပဲ၊ မြဲတယ်၊ ချမ်းသာတယ်, ဘာမဆို ကိုယ်လုပ်တိုင်း ဖြစ်တယ်-ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ မထားဘဲ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ တရားတွေပဲ-လို့ သိအောင် ကြားနာ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် လေ့လာထားရင် သုတမယဉာဏ် လုံလောက်တယ်-လို့ စာပေကျမ်းဂန်များမှာ ပြပါတယ်။

ဒီလို သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ အားထုတ်တယ်-ဆိုတာ အမှန်ကတော့ အားမထုတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာစိတ်ရောဂါတွေ ပပျောက်ဖို့အတွက်ပါပဲ၊ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ အကုန်ရှင်းသွားဖို့, ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ အားထုတ်ရတာပါပဲ၊ အဲဒီလို အားထုတ်ရာမှာ စာပေကျမ်းဂန်အမျိုးမျိုးတွေ မနှံ့စပ်ပေမယ့် မတတ်ပေမယ့်လို့ အားထုတ်ဖြစ်ရုံမျှ တိကျတဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကလေး ရလို့ရှိရင်, ကိုယ်ကလည်း ယုံကြည် စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိထားပြီး အားထုတ်မယ်-ဆိုရင် ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတွေ ကင်းနိုင်ပါတယ်။

ဆေးပညာ မတတ်ပေမယ့် ဆရာဝန် ညွှန်တဲ့အတိုင်းလုပ်ရင်

ဒီနေရာမှာ လောကီဥပမာလေး ထည့်သွင်းပြချင်ပါတယ်၊ နာမကျန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ရောဂါပျောက်ဖို့တော့ လိုလားကြပါတယ်၊ မိမိတို့က ဆေးပညာအတတ်တွေ မတတ်ဘူး၊ မတတ်တော့ ကိုယ်တိုင် မကုစားနိုင်ဘူး၊ ဒီတော့ ကုစားပေးတဲ့, စိတ်ချရတဲ့ ဆရာဝန်ထံ ချဉ်းကပ်ပြီး ရောဂါဖြစ်တဲ့အကြောင်း ပြောပြလို့ ဆရာဝန်က စစ်ဆေးသိပြီး ရောဂါအမှန်ကို နားလည်ကာ သင့်တော်တဲ့ဆေးဝါး ပေးလိုက်မယ်၊ ညွှန်ကြားချက်တွေလည်း ပေးမယ်၊ အဲဒီ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးမှီဝဲရင်, ဆရာဝန် ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ပြုပြင်နေတတ်ရင် ရောဂါတွေ ပျောက်တယ်၊ ကိုယ်တိုင်က ဆေးကျမ်း မတတ်ပေမယ့် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း နေတတ်ရင် ရောဂါတွေ ပျောက်သလိုပါပဲ။

ပြီးတော့ စာပေပရိယတ်ကတော့ တတ်ထားရင် ကောင်းပါတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

တတ်သလောက် အကျိုးရှိစွာ အသုံးချတတ်ရင်တော့ အင်မတန် အကျိုးများပါတယ်၊ တတ်နိုင်သလောက် သင်ကြားနိုင်ပါတယ်၊ ကိုယ့် အတွက်လည်း အသုံးကျ, သူတစ်ပါးအတွက်လည်း အသုံးကျနိုင်ပါတယ်၊ အထူးအားဖြင့် ပရိယတ်မကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ, လက်တွေ့သင်တန်းပို့ချ ပေးမယ့် ဆရာလောင်းတွေဆိုရင် သာပြီးတော့တောင် လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်က မကျွမ်းကျင်ရင် ဆရာဝန်ပေးတဲ့ဆေးကို

လောကီဥပမာလေးတစ်ခု ပြောချင်ပါသေးတယ်၊ တချို့ တချို့ ကျန်းမာရေးလိုက်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဆေးပညာဘွဲ့တော့ မရကြပါဘူး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုတော့ ဟိုစာဖတ်, ဒီစာဖတ်နဲ့ ဖတ်ပါတယ်၊ စာအကြောင်းအရာ အချက် အလက်စုံကိုလည်း ရပါတယ်၊ ဒီဆေးဟာ ဖော်မြူလာ ဘယ်လိုရှိတယ် ဆိုတာလည်း သူတို့ လေ့လာကြပါတယ်၊ အဲဒီလို လေ့လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်ချိန်မှာ နာမကျန်းဖြစ်ရင် စိတ်ချရတဲ့ ဆရာဖြစ်တဲ့ သူပေးတဲ့ ဆေးကို စိတ်ချလက်ချ မှီဝဲရမယ့်အစား "ဒီဆေးက ဘယ်ရောဂါနဲ့ သင့်တယ်, ဒီဆေးထဲမှာ ဘာတွေ, ညာတွေ ပါတယ်၊ ဒီဆေးက ဘာတွေ လွန်ကဲတယ်"စသည်ဖြင့် ငြင်းဆန်ပြီးတော့ ဆေးမှန်မှန် မစားတာတွေ ရှိတတ်တယ်၊ ဒီတော့ အဲဒီလိုကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်က မကျွမ်းကျင်ရင် ဆရာ ပေးတဲ့ ဆေးကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ မဝေဖန်ဘဲ မှီဝဲက ရောဂါပျောက် သွားတယ်။

ဒီနေရာမှာ သောတာပန် ဖြစ်ပြီးကြတဲ့ အရင်သာရိပုတ္တြာ, အရှင်မောဂ္ဂလာန်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးများ အထက်မဂ်ဖိုလ်တရားထူး ရရှိရေးအတွက် ဆက်လက်အားထုတ်တဲ့အခါ ဉာဏ်ကြီးရှင်ဖြစ်တဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တြာဟာ အရှင်မောဂ္ဂလာန်နောက်တစ်ပတ် နောက်ကျပြီး တရားထူး ရပုံ, အရှင်မောဂ္ဂလာန်က သီတင်းတစ်ပတ် စောပြီး တရားထူး

http://www.dhammadownload.com

ရပုံကို ပြောပါရစေ၊ အရှင်သာရိပုတြာ ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ ဉာဏ်အရာ မှာတော့ အခြားအခြား သာဝကတွေထက် သာစမြဲပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရား နီးနီး ဉာဏ်ကြီးတယ်လို့ ကျမ်းဂန်များက ဆိုပါတယ်။

ပထမတော့ ရိုးရိုးသားသား ဆင်ခြင်တာပါပဲ

ဘာဖြစ်လို့ ဉာဏ်ကြီးရှင်က တစ်ပတ် နောက်ကျပြီး ရဟန္တာဖြစ်ရ သလဲ-ဆိုတာ စဉ်းစားစရာ ဖြစ်လာပါတယ်၊ အဖြေကတော့ လွယ်ပါတယ်၊ ဉာဏ်ကြီးလို့ပဲ နောက်ကျတာပဲ၊ ဒီမှာ လောကီ ဥပမာလေး ပြောပါရစေ၊ လောကမှာ ရှင်ဘုရင်, သမ္မတ-မင်းဆိုတာတွေ ရှိပါတယ်၊ သူတို့ မိမိတို့ နေအိမ်က ထွက်ခါနီးမှာ သူတို့တစ်ဦးတည်း ထွက်လို့ မရပါဘူး၊ သူ့ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာ အစစ အရာရာ အဆင်ပြေအောင် ပြင်ဆင်ပေးရတဲ့ ကိစ္စတွေ များပါတယ်၊ သိပ်ပြီး ခမ်းနားကြီးကျယ်ပါတယ်၊ တော်တော်နဲ့ မထွက်နိုင်ဘူး၊ ရိုးရိုးသာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မိမိအိမ်က ထွက်ရင် ချက်ချင်း ထွက်သွား, ချက်ချင်းပဲ ခရီးရောက်တယ်၊ ဟို-ရှင်ဘုရင်တွေ, သမ္မတတွေကတော့ တယ် ခမ်းနားကြီးကျယ်တာပဲ၊ အဲဒါတွေ ယှဉ်ကြည့်ပေါ့၊ ဘာဖြစ်လို့ ရိုးရိုးပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မတူရသလဲဆိုတော့ ခမ်းနားကြီးကျယ်လွန်းလို့ပါပဲ။

အရှင်သာရိပုတြာကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ ဉာဏ်က ကြီးတော့ လက်တွေ့ တရားကျင့်သုံးတဲ့အခါ သဘောတရားတစ်ခု ကွေ့ရင် နည်းပေါင်း တစ်ထောင်နဲ့ ဆင်ခြင်တယ်၊ သုံးသပ်တယ်၊ အဲဒီလို ဉာဏ်ကြီးလို့ ဉာဏ်ကိစ္စတွေက များတော့ ရဟန္တာဖြစ် နောက်ကျတာပေါ့၊ ဟိုကတော့ သင့်တော်တဲ့နည်းတွေနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တော့ သူဟာနဲ့သူ စာတွေ့ရော, လက်တွေ့ပါ အဆင်ပြေပါတယ်၊ ဒီလိုပေါ့ ဒီလိုမှတ်၊ စူးစူး စိုက်စိုက် မှတ်၊ သိတာပြော-လို့ ညွှန်တဲ့အတိုင်း လုပ်တာပဲ၊ ညွှန်တဲ့အတိုင်း လုပ်တော့ မြန်မြန် ခရီးရောက်တာပဲ၊ ဉာဏ်မကြီးတော့ ဉာဏ်ကိစ္စ

http://www.dhammadownload.com

နည်းတယ်၊ ဆင်ခြင်မှု နည်းတယ်၊ ဆင်ခြင်မှု နည်းတော့ ခရီးရောက် တာပေါ့။

အရှင်သာရိပုတြာဉာဏ်လောက်နီးနီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်စာတ်ရင် တော့ တော်ပါရဲ့၊ ကိုယ်သိသမျှ စာပေဗဟုသုတ, အခြား လောကီ ဗဟုသုတတွေနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ နည်း ဟုတ်, မဟုတ်, ဖြစ်, မဖြစ်, တော်, မတော် စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်တတ်ပါတယ်၊ မှန်ကန်အောင် မဆင်ခြင်တတ်တော့ နည်းနည်း အခက်အခဲလေးတွေ တွေ့တတ်တယ်၊ အကြောင်းအကျိုး စပ်မိသလား, မစပ်မိဘူးလား, ဟိုဘက် ဒီဘက် မျှသလား, မမျှဘူးလား-စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်ရာ ပထမတော့ ရိုးရိုး သားသား ဆင်ခြင်တာပါပဲ။

ကရဏာရဲ့ အနီးဆုံးရန်သူ

ဉာဏ်က မမီသေးတော့ ဒီမှာ ယုံမှားသံသယတွေ ဝင်လာပြီး လှည့်စားသွားတယ်၊ "ဥဘယပက္ခသန္တိရဏမုခေန ဝိစိကိစ္ဆာ ဝဠွေတိ"တဲ့၊ ဟိုဘက်ဒီဘက် မှန်, မမှန်၊ တော်, မတော် ချင့်တာပေါ့၊ အဲဒီလို ချင့်ရင်း ကပဲ ဉာဏ်မမီတော့ ဝိစိကိစ္ဆာက ဝင်နှောင့်ယှက်လိုက်ရင် တရားမှာ အများကြီး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်၊ ဝိစိကိစ္ဆာရဲ့ လှည့်စားချက် ခံရတယ်၊ မလိုအပ်ဘဲ တရားတွေ ဝင်လာပြီး အယောင်ဆောင် ဖျက်လိုက် ရင် သိပ်ကြောက်စရာ ကောင်းတာပဲ။

တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတလည်း ဖြစ်စေ, ပိုပြီးတော့လည်း ပေါ်လွင်စေတဲ့ အနေနဲ့ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ တွင်ကျယ်နေတဲ့ Euthanasia ဆိုတာပေါ့လေ၊ "Marcy Killing"ဆိုတဲ့ စကားလေး နည်းနည်း ရှင်းပါရစေ၊ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေ, ခွေးလေးတွေကအစ လူတွေ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်နေတာ တွေ့ရင် စစ်မှန်တဲ့ ကြင်နာမှု ကရုဏာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေကို ပယ်ရှားလိုတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ တွေ့ရပါများတော့ ကြင်နာမှုကနေ ဒေါမနဿခေါ်တဲ့ သောက ပြောင်းသွားတယ်၊ သောကဖြစ်လာတော့ တချို့လူနာတွေ မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ဘူး-ဆိုရင် "Marcy Killing" လုပ်လိုက်တာပဲ။

ဒီလို လုပ်လိုက်တာဟာ စောစောက ဒုက္ခိတ သတ္တဝါတွေ, လူနာတွေအပေါ် သနားလို့ လုပ်လိုက်တာပဲ၊ အမှန်ကတော့ သနားတာ ရှေ့ပိုင်းက အမှန်ပါ၊ စိတ်မချမ်းသာမှု သောက သူမှာ ဖြစ်လိုက်တာ မသိလိုက်ဘူး၊ သောက,က ဝင်ရောက်လှည့်စားလိုက်တာ၊ အဲဒါနဲ့ သတ်တာ၊ ကရုဏာရဲ့ အဝေးဆုံးရန်သူ ရှိသလို အနီးဆုံးရန်သူ ရှိတယ်၊ သူ့ရဲ့ အနီးဆုံးရန်သူဟာ ဒေါမနဿခေါ်တဲ့ သောကပဲ၊ အဲဒီအနီးဆုံးရန်သူရဲ့ ဝင်ရောက်ပုံလေး, လှည့်စားပုံလေးတွေ မသိတော့ သနားလို့ သတ်လိုက်တယ် - ဆိုတဲ့ ဒီစကားဟာ အနောက်တိုင်းလောကမှာ တွင်ကျယ်နေပါတယ်၊ စိတ်ရဲ့ အပြောင်းအလွဲတွေ မသိလို့, သောကရဲ့ ဝင်ရောက်လှည့်စားပုံလေးတွေ မသိတော့ ဒီလိုပြောတဲ့ စကားပါ။

အရှင်မောဂ္ဂလာန် လမ်းစဉ်လိုက်

ဘုန်းကြီးက အခုလက်တွေ့ ကျင့်သုံးရတဲ့ တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလေးအမြတ်ထားကာ ပြောနေတာပါ၊ ပိုပြီး ပေါ်လွင်အောင်, ဗဟုသုတ ရအောင်ဆိုပြီး ဒါကိုတော့ အပိုထည့်ပြောရတာပါ၊ ရသေ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်ပြီး မေးပါတယ်၊ "ယခု ကာလ ဝါဒတွေက အမျိုးမျိုးပဲဘုရား-တဲ့၊ ဟိုဆရာကြီးက တစ်မျိုး, ဒီဆရာကြီးက တစ်မျိုး ဖြစ်နေတော့ ဘယ်ဟာကို အတိအကျ ယုံရမှန်း မသိ ဖြစ်နေပါတယ်"တဲ့၊ သူ ဆိုလိုတဲ့ သဘောကတော့... မြတ်စွာဘုရား အယူဝါဒတွေလည်း သိပ်စိတ်မချရသေးဘူး ဆိုတဲ့ပုံပေါ့၊ ဒီလို သံသယအမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်နေတော့ မြတ်စွာဘုရားက "ဒီလို ဝေဖန်ယုံမှားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ငါဘုရားလည်း မတတ်နိုင်ဘူး"လို့ အမိန့်ရှိပါတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

က၁-တရားပွဲ သိမ်းပါတော့မယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတစ်တွေ အရှင်သာရိပုတြာ, အရှင်မောဂ္ဂလာန် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးတို့ အားထုတ်တဲ့ လမ်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ မြန်တဲ့လမ်းစဉ်နဲ့ ကြာတဲ့လမ်းစဉ်ထဲက အရှင်သာရိပုတြာ လမ်းစဉ်ကို ခဏရပ်ထားပြီး အရှင်မောဂ္ဂလာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်နိုင်ပြီး ကိလေသာတွေ, အထူးအားဖြင့် အပါယ်နဲ့ စပ်တဲ့ ကိလေသာတွေ မြန်မြန် ဖြုတ်နိုင်ပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်း ဒီနေ့ အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

ဗဟုသုတဟာ အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်သလား

စာပေကိစ္စနဲ့ချည်း အချိန်ကုန်နေတာပဲလို့ သိတော်မူတော့

"ဗဟုသုတဟာ အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်သလား"ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ တရားဆက်ပြောပါမယ်၊ အရှင်သာရိပုတြာကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဉာဏ်ကြီးလွန်းလို့ ဉာဏ်ကိစ္စအစီအစဉ် ပရိက်ံတွေ များတဲ့အတွက် အရှင်မောဂ္ဂလာန်နောက် သီတင်းတစ်ပတ် နောက်ကျပြီး တရားထူးရတယ်-ဆိုတဲ့ စကားလေးကို ဆက်ပြောပါမယ်၊ ဒီနေ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဆီက အသံကြားပါတယ်၊ သူမက နောင်အခါ တရားအားထုတ်မှာဖြစ်လို့ စာအုပ်တွေ မကြည့်တော့ဘူး-တဲ့၊ စာက တရားအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်တယ်-ဆိုတဲ့ အစွဲလေး သူမမှာ ကပ်သွားပါတယ်၊ အမှန်ကတော့ စာကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး၊ မလိုအပ်ဘဲ ဆင်ခြင်မှုရယ်, ယုံမှားမှုရယ်, ဝေဖန်မှုရယ်, ငါက စာတတ်တာပဲဆိုတဲ့ စာမာန် (ဥဂ္ဂဟမာန်)ရယ်- အဲဒါလေးတွေကြောင့် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်တာပါပဲ။

အဲဒါကို ဘုရားလက်ထက်က အရှင်ပေါဠိလ မထေရ်ကြီး အကြောင်းအရာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားဖြစ်ဖွယ်, ဉာဏ်တိုးပွားဖွယ်ရာ ဖြစ်အောင် ဖြေရှင်းပြပါမယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့အခိုက် ပေါဠိလ-ခေါ်တဲ့ မထေရ်ကြီးတစ်ပါးဟာ သူ့အတွက် ဆင်းရဲမှု လွတ်ကြောင်း အကျင့်ကို အားမထုတ်ဘူး၊ စာပေပို့ချမှုလောက်နဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတယ်၊ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက စဉ်းစားတော်မူကယ်၊ "ဒီပေါဠိလရဟန်းဟာ မိမိ

http://www.dhammadownload.com

အတွက် လွတ်မြောက်ကြောင်း ရဟန်းကိစ္စကို ပြုဖော်တောင် မရဘူး၊ ဒီအတိုင်း စာပေကိစ္စနဲ့ အချိန်ကုန်နေတာပဲ"ဆိုတာ သိတော်မူတော့ သူ့ကို ကြင်နာသနားပြီး "သံဝေဂဖြစ်အောင် သတိပေးမယ်"လို့ အကြံဖြစ်တော်မူတယ်။

ကောက်သင်းကောက် စာတတ်နည်း

သူဟာ စာပေဖက်မှာတော့ ဗုဒ္ဓဂေါတမ လက်ထက်မှာသာ လေ့လာခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဝိပဿီ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က စပြီးတော့ ဗုဒ္ဓဂေါတမ လက်ထက်ထိ (၇)ဆူသော ဘုရားရှင်တို့ လက်ထက်ကာလမှာ အဌကထာနဲ့တကွ ပိဋကတ(၃)ပုံဆောင် ဆရာကြီးပါ၊ ဓမ္မကထိကကြီးလည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ ရဟန်း(၅၀၀)ကိုလည်း (၁၈)ပိုင်း ပိုင်းပြီး တစ်နေ့ကို (၁၈)ကြိမ် စာပေပို့ချနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပါ၊ အခုကာလ စာပေလေ့လာတယ် ဆိုတာဟာ ကလေးကစားသလိုပါပဲ၊ ပြီးတော့ စာပေရေးသားတယ်-ဆိုတာ ဟာလည်း ဟိုစာအုပ်ကနည်းနည်း စုလိုက်, ဒီစာအုပ်က နည်းနည်း စုလိုက်နဲ့ စာစုပြီး ကျမ်းပြုကြတာတွေ များပါတယ်၊ ဟိုခေတ်က ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး၊ အာဂုံဆောင်ပြီးတော့ တကယ်စာတတ်တာပါ၊ ခုကာလ စာတတ်တာကို ကောက်သင်းကောက် တတ်နည်း-လို့ ဆိုပါတယ်၊ ကောက်သင်းကောက်တယ်-ဆိုတာ လယ်ထဲမှာ စပါးရိတ်ရင် တချို့ စပါးနှံတွေ, ဂျုံနှံတွေ ကျန်နေတယ်၊ အဲဒါတွေကို လိုက်ပြီး ကောက်တာ, စုတာကို ဆိုပါတယ်၊ အဲဒီ ကောက်သင်းကောက် တတ်နည်းနဲ့ လုံးဝ တတ်နည်းကို နားလည်ဖို့ပါပဲ။

ငါ့မှာ တရားအနှစ်သာရတွေ မရှိလို့

မှည့်ရင့်နေတဲ့ စပါးတွေ ရိတ်သိမ်းတဲ့အခါ စက်မှုထွန်းကားတဲ့ တိုင်းပြည်တွေက စက်နဲ့ ရိတ်သိမ်းရင် အများကြီး တစ်ထွေးကြီး ပါသွားတယ်၊ အဲဒီ ရိတ်သိမ်းလို့ ကျန်ခဲ့တဲ့ ကောက်နှံ, စပါးနှံတွေက နည်းနည်း

http://www.dhammadownload.com

လေးပါပဲ၊ ရိတ်သိမ်းစက်နဲ့ ရိတ်ဖြတ်လို့ ပါသွားတာကတော့ အများကြီး ပါပဲ၊ တစ်ထွေးကြီးပါပဲ၊ အဲဒီလောက် ကွာခြားပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ စောစောက ရည်ရွယ်ချက်ရှိတဲ့အတိုင်း ပေါဠိလမထေရ်ကြီး မိမိထံမှောက် ရောက်လာတဲ့အခါ 'တုစ္ဆပေါဠိလ=အချိုးနှိုးသော ပေါဠိလ၊ ယာဟိ-လာခဲ့လော၊ ထိုင်လော့'စသည်ဖြင့် မိန့်ကြားလေ့ရှိပါတယ်၊ ပြန်သွားတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း "တုစ္ဆပေါဠိလကြီးတော့ ပြန်သွားပြီ"-လို့ အမြဲတမ်း မိန့်ဆိုတော်မူပြီး သံဃဂ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်စေပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကြင်နာမှုပါတဲ့ အသံတော်ကို အမြဲတမ်းကြားနေရတော့ ပေါဠိလကြီးက "ငါဟာ အဋ္ဌကထာနဲ့တကွ ပိဋကတ (၃)ပုံကိုလည်း နှုတ်ငုံဆောင်ထားပါတယ်၊ တရားတွေလည်းပဲ ဟောနေတာပဲ၊ ရဟန်း (၅၀၀)ကိုလည်းပဲ (၁၈)စုခွဲပြီး တစ်နေ့ စာ(၁၈)ကြိမ် ချနေတာပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားကလည်းပဲ "တုစ္ဆပေါဠိလ"လို့ အမြဲတမ်း ပြောနေတယ်၊ အကြောင်းရှိမှာပဲ"ဆိုပြီး အကြောင်းကို သူ ရှာတယ်၊ "သြော်. . . အကြောင်းက အခြားမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့မှာ ဈာန်တရား, မဂ်တရား, ဖိုလ်တရားဆိုတဲ့ တရားအနှစ်သာရတွေ မရှိလို့ ငါ့ကို 'တုစ္ဆပေါဠိလ'လို့ မိန့်ကြားတာပဲ ဖြစ်ရမယ်"လို့ တွေးပြီး သံဃဂတွေ ရသွားပါတယ်။

ဘယ်သူမှ သတိမထားမိလိုက်ဘူး

သူမှာ သီလတော့ စင်ကြယ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် တရားအားမထုတ်ဘူး၊ မကြိုးစားဘူး၊ အစပျိုး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု, တစ်ဆင့်တိုးကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေနဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားတွေ အားမထုတ်ဘူး၊ အားမထုတ်တော့ သတိ, သမာဓိ မဖြစ်ဘူးပေါ့၊ သမာဓိ အနှစ်သာရ မရဘူး၊ သမာဓိ အနှစ်သာရ မရဘူး-ဆိုရင် ရုပ်နာမ် ပိုင်းခြားသိမှုကအစ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လေးတွေ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် မဖြစ်ဘူး၊ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်ကို အရိယမဂ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြု မသိဘူး၊ တကယ့်အနှစ်သာရတွေ မရှိဘူး၊ အဲဒီ အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့တာကို

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းပြုပြီး "တုစ္ဆပေါဋ္ဌိလ=အခြီးနှီး ပေါဋ္ဌိလ"လို့ ဆိုပါတယ်၊ ဒီတော့ သဘောမှန်တွေကို အခြေခံက စပြီး အဆင့်ဆင့် မသိရင်, အလိုက်သင့် နေလို့ရှိရင် အခြေခံအနှစ်သာရက မရှိတော့ အခြီးနှီးပဲ၊ အလကားအခြိန်ကုန်တာပဲ-ဆိုတာ ကောက်ချက်ချပါတယ်၊ အရှင်ပေါဋ္ဌိလကြီးဟာ သူ့ဘဝသူ အဲဒီလို မြင်သွားပါတယ်။

ဒီတော့ သံဝေဂဖြစ်ပြီး တောထွက်ပြီး "သမဏဓမ္မ"ခေါ်တဲ့ ကိလေသာ ငြိမ်းကြောင်းတရားတွေ အားထုတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တယ်၊ သပိတ်, သင်္ကန်းတွေလည်းပဲ ပြင်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ နောက်နေ့မိုးသောက်ယံအခါမှာ သူ့ထံမှာ နောက်ဆုံးပိတ် စာပေသင်ကြားတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးနဲ့အတူ တိတ်တိတ်ကလေး ထွက်သွားတယ်၊ ကျောင်းတိုက်ထဲမှာ နေတဲ့ သူတပည့်တွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဆရာပဲ-ဆိုတာ ဘယ်သူမှ သတိမထားမိလိုက်ဘူး၊ ဘယ်အထိ ထွက်သွားသလဲ-ဆိုတော့ မိုင်ပေါင်းများစွာ ဝေးတဲ့, ပါဋ္ဌိစာပေအရ-ဆိုရင် ယူဇနာ(၁၂၀) ကွာဝေးတဲ့ တောကျောင်းတစ်ခုမှာ တရားအားထုတ်တယ်-တဲ့။

မာနတွေ ပြိုကျကုန်ပြီ

အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှာလည်းပဲ ရဟန္တာ(၃)ကျိပ် သီတင်းသုံးနေပါတယ်၊ အဲဒီနေရာရောက်တော့ ပေါဋ္ဌိလ မထေရ်ကြီးဟာ သုံးကျိပ်ထဲက အကြီးဆုံး သံဃထေရ်ကြီးထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ "အဝဿယော မေ ဘန္တေဟောထ=အရှင်ဘုရား. . . အရှင်ဘုရားတို့ဟာ တပည့်တော်ရဲ့ အားကိုးရာ ခိုလှုံရာ ဖြစ်ကြပါတယ်ဘုရားတဲ့၊ အဲဒီလို မထေရ်ကြီးထံ လျှောက်ထားပါတယ်၊ ဟိုတုန်းက တရား တောင်းပုံလေးတွေပေါ့လေ၊ ရှေးက ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းနည်းကတော့ လွယ်လွယ်ပါပဲ၊ အကုန်လုံးနားလည်ပါတယ်၊ အခုခေတ် ယောဂီတွေကတော့ အစစအရာရာ သင်ပြနေရတာက ဒုက္ခတော့ ရောက်သားပဲ၊ တော်တော်တော့ အခြိန်ကုန်တယ်၊ ဒီတော့ အကြီးမထေရ်ကြီးက ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းတဲ့ ပါဋ္ဌိလ

http://www.dhammadownload.com

မထေရ်ကို အကဲခတ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သူဟာ စာတတ် ပေတတ် မထေရ်ကြီးဆိုတော့ သူမှာ "ငါက စာတတ် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပဲ ငါ့မှာ တပည့်တွေ ဘယ်လောက်ရှိတာပဲ၊ ဂိုဏ်းကြီး(၁၈)ဂိုဏ်းဖွဲ့ပြီးတော့ တစ်နေ့ စာပေ (၁၈)ကြိမ် ပို့ချနေတဲ့ ပါမောက္ခကြီးပဲ"-ဆိုတဲ့ မာန်က ရှိနေတယ်။

ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က စပြီး အခုအထိ အဲဒီ အလေ့အကျင့်က ပါလာတယ်-ဆိုတော့ မာန်က တော်တော်ထုထည်ကြီးနေတယ်၊ အဲဒါကို သံယမထေရ်ကြီးက မြင်ပါတယ်၊ မြင်တော့ အဲဒီ မာန် ကျသွားဖို့, လျှော့ပေးဖို့အတွက်တော့လိုတယ်-ဆိုတာ မထေရ်ကြီး က စဉ်းစားပါတယ်၊ ဒီမာန လျှော့ပေးရတာဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ မာန မကျလို့ရှိရင် ဒီက အားထုတ်နည်းတွေပေးလို့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရနိုင်ဘူး၊ ပထမဆုံး မထေရ်ကြီးက ဒုတိယမထေရ်ဆီ လွှဲလိုက်တယ်၊ ဒုတိယမထေရ်ထံသွားပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပါ-လို့ ညွှန်တဲ့အတိုင်း ဒုတိယ မထေရ်ထံ သွားတယ်၊ အဲဒီ ဒုတိယမထေရ်ကလည်း အဆင့်ဆင့် တတိယ မထေရ်, စတုတ္ထမထေရ်ထံ လွှဲလိုက်တယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ အဆင့်ဆင့် လွှဲလိုက်ရာ နောက်ဆုံး (၇)နှစ်အရွယ် သာမဏေငယ်လေးထံ ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီလို ကိုရင်လေးထံ ရောက်သွားတဲ့အခါ သူ့ဆီမှာရှိတဲ့ "ဥဂ္ဂဟမာန်" တွေဟာ တစ်ခါတည်းကို လျှော့ပြီးတော့ ပြုံကျသွားတယ်။

ကိုယ်တွေ့ဥပမာလေး

ဒီဟာလေး ပေါ်လွင်အောင်လို့ လက်တွေ့ ဗဟုသုတလေး ပြောပါရစေ၊ အဲဒါကတော့ အခြား မဟုတ်ပါဘူး၊ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်ပတ် လောက်က ဘုန်းကြီးမှာ ပခုံးကြောတွေ တက်နေလို့ ဒီက ဝေယျာဝစ္စ အဖွဲ့ဝင် ဒကာတစ်ဦးက ဘုန်းကြီးကို လာပြီး ကုသပေးပါ**တ**ယ်၊ ခုတင် ပေါ် တက်ပြီး ပက်လက်လှဲနေရတယ်၊ မှောက်လျက်လဲ နေရတယ်၊ ဘေးစောင်းလဲ နေရတယ်၊ သူက အသက်ပြင်းပြင်း ရှူခိုင်းတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ စိတ်ကို လျှော့ပေးခိုင်းတယ်၊ ဒီလို ကုသနည်းကိုလည်း

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးက မခံယူဖူးတော့ ဘုန်းကြီးက တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ပေးပေမယ့် စိတ်က မလျော့ဘူး၊ အကြောတွေက တင်းနေတယ်၊ အဲဒီဒကာကြီးက ကုလို့ မရဘူး၊ ခက်ပြီ-တဲ့။

အသက် ပြင်းပြင်း ရှူခိုင်းလို့လည်း ရှူပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကြာတော့ မောလာတယ်၊ ဒီတော့ မရှူဘူး၊ သူက အတင်းရှူခိုင်းတယ်၊ နောက်တော့ "ရောဂါပျောက်ချင်ရင် သူပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ရမှာပဲ"လို့ နားလည်ပြီး သူညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ပြင်းပြင်းရှူဆို ပြင်းပြင်းရှူတယ်၊ မှန်မှန်ရှူဆို မှန်မှန်ရှူတယ်၊ ဖြည်းဖြည်းရှူဆို ဖြည်းဖြည်းရှူတယ်၊ သူညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လုပ်တာပဲ၊ အဲဒီတော့ သူလုပ်လို့ ရသွားတယ်၊ စိတ်လျှော့လိုက်တော့လည်း အကြောတွေက လျော့သွားတော့ သူကုသရတာ လွယ်သားပဲ စောစောကတော့ သူ့ခမျာ တော်တော်ပင်ပန်းရှာတယ်၊ အဲဒါနဲ့ ပြီးသွားတော့ နေရာကျသွားတယ်။

သိပ်ကြည်ညိုစရာ ကောင်းပါတယ်

ပေါ်ဋ္ဌိလမထေရ်ကြီးလည်း စာမာန်တွေက တက်နေတော့ တရားနည်းလမ်းပေးတော့ မလွယ်ဘူး၊ ဒီတော့ သူ့ကို မာနတွေ လျှော့ခိုင်းတာပေါ့၊ ကိုရင်လေးဆီ ရောက်တော့ အကုန်လုံး လျော့သွားတာပဲ၊ အင်း. . . တယ်ဟန်တယ်၊ ဒီဥပမာလေးနဲ့ သွားပြီး ကိုက်နေတာပဲ၊ အဲဒီလို ကိုရင်လေးထံ ရောက်သွားတော့ လက်အုပ်ချီမိုးပြီး တရားတောင်းတယ်၊ ဘယ်လောက် ကြည်ညိုစရာကောင်းလဲ၊ မာန်တွေ ကျိုးသွားတာက တကယ့်ကို ကျိုးသွားတာပဲ၊ သူ့သားလောက်, သူ့မြေးလောက်ရှိတဲ့ ကိုရင်လေးအပါးမှာ လက်အုပ်ချီပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းတာ သိပ်ကြည်ညိုစရာကောင်းတယ်၊ ကိုရင်လေးဆီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းတော့ ကိုရင်လေးက "ဟာ. . . ဆရာတော်ဘုရား. . . ဆရာတော်က အသက်ဝါကြီးတာပဲ၊ ဆရာတော်ဆီကတောင်မှ တပည့်တော်တို့ ယူစရာ စာပေ ဗဟုသုတတွေ အများကြီးရှိပါတယ်၊ ဆရာတော်က ကမ္မဋ္ဌာန်းလာပြီး တောင်းတယ်-

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတော့ "တော်ပါ့မလား"လို့ တောင်မှ ပြောပါသေးတယ်၊ ဒီတော့ ပေါ်ဋ္ဌိလမထေရ်ကြီးက "သူတော်ကောင်း ငါ့ရှင် ကိုရင်လေး. . . ဒီလို မလုပ်ပါနဲ့၊ တပည့်တော်ရဲ့ အားကိုးရာဖြစ်အောင် တပည့်တော်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးပါ"ဆိုပြီး ဆက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းပါတယ်။

အဲဒီလို မထေရ်ကြီးက မိန့်ကြားတဲ့အခါ ကိုရင်လေးက ပေါ်ဋ္ဌိလ မထေရ်ကြီးဟာ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာမှုရှိ-မရှိ စုံစမ်းလိုတဲ့ အနေနဲ့ "ဆရာတော်. . . ဟောဒီနားမှာ ရေအိုင်တစ်အိုင် ရှိတယ်၊ အဲဒီ ရေအိုင်ထဲ ဆင်းလိုက်စမ်းပါ"လို့ တစ်ချက်တည်းနဲ့ အမိန့်ပေးလိုက်တယ်၊ မထေရ်ကြီးက တစ်ခါတည်း ဆင်းသွားတာပဲ၊ ရေအိုင်ထဲ ရောက်တဲ့အခါ သူဝတ်လာတဲ့ အဖိုးတန် သင်္ကန်းတွေဟာ အောက်ပိုင်း ရေစိုကုန်တယ်၊ "အရှင်ဘုရား. . . ပြန်တက်ခဲ့ပါ"ဆိုတဲ့ တစ်ခွန်းတည်းသော စကားနဲ့ပဲ ပြန်ပြီးတော့ တက်ခဲ့တာပဲ၊ မထေရ်ကြီးကလည်း ဘယ်လောက်ထိ နှလုံးသွင်းကောင်းလဲ-ဆိုတော့ ကိုရင်လေးကသာ "မီးပုံထဲ ခုန်ဆင်း လိုက်ပါ"ဆိုရင်လည်း ဆင်းမှာပဲ-တဲ့၊ ကိုရင်လေးက သူ့ဩဝါဒကို မထေရ်ကြီး ခံယူနိုင်ခြင်း ရှိ-မရှိ လက်တွေ့စမ်းလိုက်ပါတယ်၊ စမ်းလိုက်တဲ့ အခါ မထေရ်ကြီးဟာ ကောင်းကောင်းကြီး ဩဝါဒခံယူနိုင်တဲ့ အခြေအနေ မျိုး လက်တွေ့ ပြပါတယ်၊ သိပ်ကြည်ညိုစရာ ကောင်းပါတယ်။

အရှင်ပေါ်ဋ္ဌိလအား ကိုရင်လေးပေးသော ကမ္မဋ္ဌာန်း

ကိုရင်လေးက ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျဉ်းကျဉ်းပဲ ပေးပါတယ်၊ "ဆရာတော် . . . တစ်နေရာမှာ အပေါက်(၆)ခု ရှိတဲ့ တောင်ပို့ ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ တောင်ပို့ထဲမှာ အပေါက်တစ်ပေါက်ကနေပြီး ဖွတ်ဝင်သွားပါတယ်၊ အဲဒီ ဖွတ်ကို မိအောင်ဖမ်းဖို့ အပေါက်(၅)ပေါက်ကိုပိတ်ပြီး တစ်ပေါက်ကို စောင့်ဖမ်းရပါတယ် ဘုရား၊ အဲဒီလိုဆိုရင် ဖွတ်မိမှာပါပဲ၊ ဒါလိုပဲ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ် ခေါ်တဲ့ အပေါက်(၅)ပေါက်တွေကို ထိန်းချုပ်ပြီး မနောဒွါရကနေ ထင်ပေါ်လာသမျှ အာရုံတွေကို မလွတ်တမ်း မှတ်ပါ၊

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီစိတ်ကို မိအောင်ဖမ်းပါ"လို့ ပေးလိုက်တယ်၊ ဒီလောက်ပြောရုံနဲ့ပဲ စာတတ်ပေတတ် မထေရ်ကြီးဆိုတော့ တစ်ခဏာတည်း ပွင့်သွားတာပဲ၊ အမှောင်ခန်းထဲ မီးထွန်းလိုက်တော့ လင်းခနဲ ဖြစ်သွားသလိုပဲ၊ လုပ်နည်းကိုင်နည်းတွေ တစ်ခါတည်း သဘောပေါက် နားလည်သွားတာပဲ၊ မထေရ်ကြီးက "အင်း. . . တော်လောက်ပြီ ငါ့ရှင်၊ ဒီလောက်ဆိုရင် တပည့်တော် သဘောပေါက်ပါပြီ"လို့ ကိုရင်လေးကို ပြောတယ်၊ အဲဒီ ကိုရင်လေးက ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးလိုက်လို့ ကိုယ်တော်ကြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတွေ ရသွားတယ်။

အဲဒီမှာ ဆိုလိုတာကတော့-စက္ခုန္ဒြေ အစရှိတဲ့ ဣန္ဒြေ(၅)ပါးကို အထူးစောင့်စည်းဖို့ ပြောတာပါပဲ၊ မျက်စိခေါ်တဲ့ စက္ခုန္ဒြေနဲ့ မိန်းမ, ယောကျ်ား အာရုံကို မြင်သွားတဲ့အခါမျိုးမှာ အဲဒီ မြင်ရတဲ့ မိန်းမ, ယောကျ်ားရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကို လှ, မလှ ကြည့်တဲ့ အလေ့ဟာ မစောင့်စည်းတဲ့ လူတိုင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်လို့ရှိရင် နိမိတ္တဂ္ဂါဟ= အကြမ်းစား အပေါင်းလိုက်အနေနဲ့ ယူလို့ ကိလေသာတွေဖြစ်သွားပြီးနောက် တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ မျက်နှာတို့, ပါးတို့, မေးစေ့ စသည်တွေကို အကုန်လုံးလျှောက်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်တော့တာပဲ၊ သူ့ရဲ့ ပြုံးဟန်, ရယ်ဟန်, သွားဟန်, လာဟန် အမူအရာတွေလည်း အကုန်လုံးလိုက်ပြီးတော့ ကြည့်တော့တာပဲ၊ လိုက်ပြီးတော့ လေ့လာတော့တာပဲ၊ လေ့လာရင် အသေးစိတ် အမူအရာလေးတွေ သိပြီး နဖူးလေးက လှလိုက်တာ, ပါးလေးက လှလိုက်တာ စသည်ဖြင့် အသေးစိတ် သုံးသပ်ကာ ကိလေသာတွေ လျှောက်ပြီး ပီပီပြင်ပြင် ပွားတော့တာပဲ၊ "အနုဗျဉ္ဇနဂ္ဂါဟ"ဆိုတာ ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။

စာတတ်တာဟာ တရားမှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သလား

ထို့အတူ ကြားရာ, နံရာ, စားရာ, ထိရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းချည်းပဲ၊ ဣန္ဒြေမစောင့်ရင် ဒီကိလေသာတွေ ဖြစ်တတ်တာမို့ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာတွေ ဖြစ်နိုင်ရာနေရာက နေပြီး မနောဒွါရ တစ်ခုတည်းမှာသာ အလုပ်ကို လုပ်ပါ၊ အဲဒီ ဒွါရမှာသာ ရှုသိမှု ဝိပဿနာဇော ဖြစ်ပါစေလို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ မြင်ရုံမျှလေး, ကြားရုံမျှလေး ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ၊ ရှုမှတ်ရင် ဒီစိတ်ကို နိုင်နင်းလာမယ်-လို့ ဟောတဲ့ တရားမျိုးပါပဲ၊ အဲဒီလို သဘော ပေါက်နားလည်ပြီး မထေရ်ကြီးဟာ ကရဇကာယခေါ်တဲ့ သူ့ကိုယ်ပေါ်မှာ စက္ခုန္ဒြေ အစရှိတဲ့ ဣန္ဒြေတွေ ထိန်းချုပ်ပြီး ပေါ်သမျှဟာတွေကို စိတ်စိုက်ပြီး ရှုတယ်၊ ရှုတော့ စိတ်တွေ တည်ငြိမ်မှု ရလာတယ်၊ ရုပ်နာမ် ပိုင်းခြားသိမှုကအစ တော်တော်လေးကို အခြေကျလာတယ်၊ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ မြတ်စွာဘုရားက အဝေးက မြင်တော်မူပြီး အရှင်ပေါဠိလမထေရ်ကြီးကို အားပေးတော်မူတယ်။

> "ယောဂါ ဝေ ဇာယတေ ဘူရိ, အယောဂါ ဘူရိသင်္ခယော၊
> ဧတံ ဒ္ဝေဓာပထံ ဉတ္ဝာ, ဘဝါယ ဝိဘဝါယ စ၊
> တ၊ဘာတ္တာနံ နိဝေသေယျ, ယထာ ဘူရိ ပဝဍ္ဎတိ"တဲ့။

"ချစ်သား. . . တရားအားထုတ်ခြင်းကြောင့် မြေကြီးသဖွယ် ထုထည်ကြီးမားတဲ့ ပညာဟာ ဖြစ်ပွားလာတယ်၊ အားမထုတ်ခြင်းကြောင့် အသိပညာဟာ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားတယ်၊ အားထုတ်ခြင်းကြောင့် အသိပညာ တိုးတက်တယ်, အားမထုတ်ခြင်းကြောင့် အသိပညာ ဆုတ်ယုတ်တယ်-ဆိုတဲ့ (၂)ချက်ကို သိနားလည်ပြီး မြေကြီးသဖွယ် ပညာထုထည်ကြီးမားအောင် လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြိုးစားပေတော့, အားတင်းပေတော့"ဆိုတဲ့ အားပေးတဲ့ တရားသံလေး ကြားရတယ်၊ ဒီတရားသံကြားတော့ ပေါဠိလမထေရ်ကြီးဟာ တရားတွေ ထူးထူးခြားခြား တိုးတက်ကာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ပြီး နောက်ဆုံး အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရောက်သွားတယ်-တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီမှာ ပေါဠိလမထေရ်ကြီးဟာ စာတွေ သိပ်တတ်တာပဲ၊ စာတွေ တတ်ပေမယ့် တစ်ခဏာလေးအတွင်းပဲ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတာပဲ၊ ဒီတော့ စာတတ်တာဟာ တရား အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်တယ်-ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ စာက အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါဘူး၊ စာမာန်= ဥဂ္ဂဟမာန်က အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ ဝေဖန်တာတွေ, ယုံမှားတာတွေလည်း အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်-ဆိုတာ သိနားလည်ဖို့ပါပဲ၊ ဒီမှာ အဲဒီ ဝတ္ထုကြောင်းကို သေချာကျန သိနားလည်ပြီး ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေ မိမိတို့ တတ်သမျှလေးနဲ့ မာန်မာနတွေ မထားဘဲ ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်း ကြိုးစားလို့ရှိရင် ပေါဠိလမထေရ်ကြီးလို ရဟန္တာအဖြစ် မဟုတ်တောင်မှ ထိုက်တန်သမျှ တရားအရသာလေးတွေ သိသွားနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီအတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ-လို့ တိုက်တွန်းရင်း ဒီနေ့ တရားအဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

စိတ်တင်းမာမှုလေးတွေ

"ဥဂ္ဂဟမာန"ခေါ်တဲ့ စာပေ ပရိယတ္တိမာန်တွေ လျှော့သွားရာမှာ နောက် ကိုရင်လေးက တရားအားထုတ်နည်းတွေ ညွှန်ပြလို့ တရားအားထုတ်ရာ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အထိ တရားထူးတွေ ရသွားတယ်-လို့ သာမည ချုံးပြီး ပြောခဲ့ပါတယ်၊ အချိန်က မလုံလောက်လို့ အချို့လောက်ပဲ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ လိုတဲ့အချက်လေးတွေ ဖြည့်ပြီးတော့ ဒီနေ့ ရှင်းလင်းပြပါဦးမယ်၊ အဲဒီ အကြောင်းအရာလေးတွေကို ရှင်းမပြခင် ရှေးဦးစွာ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေမှာ အာရုံနဲ့စပ်ပြီး ကိလေသာအမျိုးမျိုး ဝင်ကာ စိတ်တင်းမာပုံ အမျိုးမျိုးကို နည်းနည်း ပြောပါရစေဦး၊ ဘာတွေနဲ့ စပ်ပြီးတော့ ကိလေသာတွေဝင်ကာ စိတ်တင်းမာမှု ဖြစ်နေသလဲ-ဆိုတော့ ဒွါရ(၆)ပါးမှာ ထင်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းဆိုး အမျိုးမျိုး အာရုံတွေနဲ့ စပ်ပြီး စိတ်တွေ တင်းမာနေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မျက်စိက မြင်တဲ့အခါ မြင်ရတဲ့အဆင်းက လှလှပပ ကွဲဋ္ဌာရုံလေး ဆိုရင် အဲဒီအပေါ်မှာ တဏှာ ဖြစ်သွားပါပြီ၊ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်လည်း ဖြစ်သွားပါတယ်၊ စိတ်အစဉ်မှာ တဏှာလောဘ ဝင်လာရင် တင်းမာလာတော့တာပဲ၊ ကွန်ခြေမရ လှုပ်ရှားလာတော့တာပဲ၊ အဲဒီ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားသွားပြီဆိုရင် အဲဒီ အာရုံ ရရှိရေးအတွက် ကြိုရ, စည်ရ, လုပ်ရ, ကိုင်ရ, ပြောရ, ဆိုရတာတွေ ဖြစ်တော့တာပဲ။

စိတ်ထဲမှာ မုန်းစရာ အာရုံတွေ ထင်ဟပ်လာရင် မုန်းမှုတွေ ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်သွားတယ်၊ မျက်နှာတွေနီမြန်းပြီး ပါးစပ်ကလည်း ပြောချင်ရာ ပြောသွားတယ်၊ လက်ကလည်း ရောက်ချင်ရာ ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီအဆင့်အထိ ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီတော့ ကြိုတွေ့ရတဲ့ အာရုံနဲ့ စပ်ပြီး လောဘ ဝင်ရင် စိတ်တွေ တင်းမာသွားတယ်၊ ဒေါသ ဝင်ရင် စိတ်တွေ တင်းမာသွားတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ အရင်းစစ်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ မြင်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ် သဘောမှန်တွေကို အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့ မောဟကြောင့်ပဲ၊ မသိတိုင်း, မသိတိုင်း စိတ်ရဲ့ တင်းမာမှုက အမြဲတစေ ဖြစ်နေတာပဲ၊ အခြား အခြား ကိလေသာတွေလည်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ဝင်ရောက်လာရင် စိတ်တင်းမာမှု အမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ထို့အတူ ကြားရာ, နံရာ, စားရာ, ထိရာ, သိရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ကိလေသာတွေ ဝင်ပြီး စိတ်တွေ တင်းမာနေတာကို ကြည့်ပေါ့။ ဒီတော့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ စိတ်တင်းမာစရာ အာရုံတွေကို တမင်လာမကြည့်နဲ့ပေါ့၊ ဓောင့်စည်းပေါ့၊ တကယ်လို့ အကြောင်းအားလျော်စွာ မြင်ပြန်, ကြားပြန်, နံပြန်, စားပြန်, ထိပြန်ရင်လည်း မြင်ရုံလေး, ကြားရုံ, နံရုံ, စားရုံ, ထိရုံမျှလေးလောက်ပဲ ရှိရမယ်၊ အဲဒီအဆင့်ထက် ကျော်ပြီးတော့ မစဉ်းစားရဘူး-လို့ ဆိုလိုတယ်၊ မစဉ်းစားဘူးဆိုရင်တော့ လောဘ, ဒေါသတွေဟာ လုံးဝ မဖြစ်ဘဲလည်း ကြိုရပါတယ်၊ ဖြစ်တောင်မှ အများကြီး သက်သာရာ ရနေပါတယ်၊ ပြေလွယ် ပျောက်လွယ်ပါတယ်၊ ဒီတော့

http://www.dhammadownload.com

ကြန္ဒြေ စောင့်စည်းမှုဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒီလို စောင့်စည်းမှုမှာ သတိဟာ သိပ်အရေးပါတယ်၊ သတိ အရေးပါပုံလေးဟာ ရှင်သာမဏေက ဖော်ပြတဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ၊ ဒီထဲမှာတော့ ငုပ်နေပါတယ်။

အမျိုးသမီးများနဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့အခါ

အဲဒီဟာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘုရားလက်ထက်တော် ကာလက ဥဒေန ခေါ်တဲ့ ဘုရင်တစ်ပါးရဲ့ လက်တွေ့အကြောင်းအရာလေးတို့ကို ဖော်ပြောပါရစေ၊ အဲဒီမင်းက "ပိဏ္ဍောလဘာရဒ္ဓါဇ"ခေါ်တဲ့ ရဟန်း တစ်ပါးထံ ချဉ်းကပ်ပြီး သူသိလိုတဲ့ မရှင်းတဲ့ အချက်ကလေးတွေ မေးပါတယ်၊ မေးပုံကတော့- "ရဟန်းတော်များဟာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် တွေပဲ၊ ဒီလို အရွယ်ကောင်းတုန်း-ဆိုတော့ သွေးသားက ဆူဖြိုးပြီး ရုပ်အားတွေက တောင့်တော့ ကာမဂုဏ် အာရုံဘက် စိတ်တွေ ယိုင်ပြီး ရာဂတွေ အဖြစ်များတတ်တယ်-တဲ့၊ အဲဒီ ရာဂတွေကို ဘယ်လိုနှိမ်နင်းပါ သတုန်း-တဲ့ နှိမ်နင်းနည်း ရှိပါသလား"တဲ့၊ ဥဒေနဘုရင်က အဲဒီလို မေးပါတယ်။

ဒီတော့ ဘာရဒ္ဓါဇမထေရ်က ဖြေပါတယ်၊ "ရဟန်းတော်များဟာ အမျိုးသမီးများနဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့အခါ နှမလို သဘောထားရမယ်၊ အမေလို, အဒေါ်လို သဘောထားရမယ်၊ အဲဒီလို သဘောထားလို့ရှိရင် ရာဂတွေ မဖြစ်တတ်ပါဘူး"တဲ့၊ အဲဒီလို ဖြေရာမှာ "အရှင်ဘုရား. . . ဘယ်လောက်ပဲ ဆွေမျိုးစိတ် သွင်းပြီး သတိထား ချုပ်တည်းပေမယ့် စိတ်ဆိုတာ အလွန်လျှင်မြန်ပါတယ်၊ ဒီကြားထဲက ရာဂလည်း ဖြစ်တတ်တာပဲ ဘုရား"လို့ ဘုရင်က ပြန်လျှောက်တယ်။

အဆာသွတ်ထားတဲ့ ငှက်ရုပ်ကလေးတွေလို

ဒီတော့ ဘာရဒ္ဓါဇမထေရ်က ဖြေပြန်တယ်၊ "အဲဒီ အမျိုးသမီးမှာ

http://www.dhammadownload.com

ရှိတဲ့ ဆံပင်, မွေးညင်း, ခြေသည်း-လက်သည်း, သွား, အရည်စတဲ့ ကောဋ္ဌာသတွေကို အသုဘအနေနဲ့ ရှုပါ"တဲ့၊ လှ, မလှ ဆိုတဲ့အနေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကြည့်ရင်, တစ်ဖန် သူမှာရှိနေတဲ့ မျက်စိတို့, နားတို့, နှဖူးတို့, မေးစေ့တို့ စတဲ့ အစိတ်အပိုင်း, ပြုံးဟန်, ရယ်ဟန် စတဲ့ ဟန်ပန် အမူအရာကို လျှောက်ကြည့်ရင် ရာဂတွေ ဖြစ်ဖွယ်ရာရှိတယ်၊ ကောင်း တယ်, လှတယ်ထင်တာကိုး၊ ဖြစ်မှာပေါ့၊ ဒီတော့ သူမှာ ရှိနေတဲ့ အစိတ်အပိုင်း တွေကို တစ်ပုံချင်း, တစ်ပုံချင်း ခွဲကြည့်ပါတဲ့၊ မသတီစရာဖြစ်အောင် ခွဲကြည့်ပါတဲ့။

အဲဒီလို မသတီစရာ ဖြစ်အောင် ခွဲကြည့်ရင် မိန်းမဆိုတာ ပျောက် သွားပြီ၊ ခုန အပုံတွေပဲ ရှိတော့တာပဲ၊ ရွံစရာကြီး ဖြစ်သွားပြီ၊ မသတီစရာ အနေနဲ့ ကြည့်တော့ ရာဂ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ရာဂတွေ ငြိမ်းနိုင်ပါတယ်-တဲ့၊ အဲဒီနည်းတွေကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ပေးခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီနည်း တွေနဲ့လည်း ကျင့်သုံးပါ-တဲ့၊ အခုကာလ ပြတိုက်တွေမှာ ဌက်ရုပ်ကလေး တွေရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ အဆာသွတ်ပြီး ဌက်အရှင်ကလေးတွေလို့ ထင်ရ လောက်အောင် လုပ်သလိုပေါ့၊ ပြီးတော့ သားကောင် အရုပ်ကလေး တွေရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာလည်း အဆာသွတ်ပြီးတော့ ပြထားသလိုနေမှာပေါ့၊ အဲဒီလို ဖြည့်စွက်ပေါင်းစပ်ကာ ကြည့်လိုက်တော့ ရာဂ ဖြစ်လောက် အောင် ပုံပေါ်သွားပုံ ပေါ်ပါတယ်။

သတိမပါဘဲနဲ့ မိဖုရားတွေဆီ သွားရင်

ဥဒေန ဘုရင်က မကျေနပ်သေးလို့ ဆက်လက်မေးတော့ ဘာရဒွါဇမထေရ်က ဖြေရပြန်တယ်၊ "ကွန္ဒြေစောင့်စည်းရပါတယ်"တဲ့၊ ကြည့်ချင်တိုင်း မကြည့်ရဘူး၊ နားထောင်ချင်တိုင်း မထောင်ရဘူး၊ တချို့ မြင်စရာတွေကို တမင်ကြည့်တာမျိုး မဟုတ်ရဘူး၊ မလွဲသာလို့ မြင်ပြန်ရင် လည်း သတိကလေးထားပါ-တဲ့၊ သတိလေး ထားတဲ့ အခါကျတော့ ချစ်ဖွယ်လို့ မထင်တော့ဘူး၊ ချစ်ဖွယ် မထင်တော့ ရာဂ မဝင်တော့ဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

အခြားအခြား ကြားရာ, နံရာ, စားရာ, ထိရာ, သိရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

အဲဒီလို ရှင်းပြတော့ "အမယ်လေး. . . ဟုတ်လိုက်တာဘုရား-တဲ့၊ သိပ်မှန်တာပဲ-တဲ့၊ သတိမရှိရင် အလကား စိတ်တွေ တွေးချင်ရာ တွေး, ကြံချင်ရာ ကြံပြီးတော့ ရာဂ ဖြစ်တတ်တယ်၊ တပည့်တော် သတိ မပါဘဲနဲ့ မိဖုရားတွေဆီသွားရင် စိတ်မထိန်းနိုင်ဘူး-တဲ့၊ သတိလေး ပါသွားရင် ဘာမှ မဖြစ်ဘူး-တဲ့၊ သက်သာရာ ရနေတယ်"တဲ့၊ သူကိုယ်တွေ့ တင်ပြလျှောက်ထားပြီးတော့ ကျေနပ်သွားပါတယ်၊ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းရေးမှာ သတိဟာ သိပ်အရေးပါတယ်၊ သိပ်လိုအပ်တယ်လို့ ပိဏ္ဍောလဘာရဒ္ဒါဇ မထေရ်က မိန့်ကြားတဲ့အခါမှာ ကျေနပ်သွားတဲ့အချက်ကို သတိပြုပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ, ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတစ်တွေဟာ မျက်စိအစရှိတဲ့ ဣန္ဒြေတွေကို စောင့်စည်းဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဣန္ဒြေတွေ ချုပ်တည်းရမယ်–ဆိုရာမှာ

အဲဒါနဲ့ စပ်ပြီးတော့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားတာက မျက်စိရှိပေမယ့် မမြင်ချင်ယောင် ဆောင်ပါ-တဲ့၊ နားရှိပေမယ့် နားပင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို သဘောထားပါ-တဲ့၊ ကြည့်စရာ, ကြားစရာတွေကို စိတ်ဝင်စားပြီး ဂရုစိုက်ကြည့်မနေနဲ့၊ နားထောင်မနေနဲ့-လို့ ဆိုလိုတာပေါ့၊ စာပေတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကျွမ်းကျင်ပေမယ့် အားထုတ်ဆဲကာလမှာ စကားမပြောတတ်တဲ့ အ,အလို သဘောထားပါ-တဲ့၊ ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ်က အင်အားရှိပြီး ကျန်းမာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေမယ့် လူမမာလို, အားနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို ဖြည်းဖြည်းသာသာလေး လုပ်ပါ"လို့ မှာကြားချက်တွေ ရှိပါတယ်၊ ဒီလို မှာကြားရတာလည်း တရားအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေချင်လို့ မှာကြားရတာပါ။

မခံသာမှု ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာရင်တော့ လူသေလို သဘောထား ပါ-တဲ့၊ သေသူမှာ ကာယပသာဒတွေ ပျက်သွားတယ်၊ အသက်ဝိညာဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကလည်း မရှိတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ကိုင်ကိုင်, ဘာပဲလုပ်လုပ် သူဘာမှ မသိတော့ဘူး၊ အခုလည်း မခံသာမှုဝေဒနာတွေ ပေါ်လာရင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာမှ တန်ဖိုးမရှိတဲ့ လူသေလို သဘောထားပြီးတော့ မခံသာတဲ့ သဘောတွေကို လက္ခဏာအနေ, ရသအနေ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်အနေနဲ့ သေသေချာချာ သိအောင် သည်းခံပြီး မပြောင်းရွေ့ဘဲ ဒီအတိုင်း ရှုပါ-တဲ့၊ မျက်စိအစရှိတဲ့ ကွန်ဒြေတွေကို ရိုးရိုးသတိနဲ့ ချုပ်တည်းရမယ်၊ ကွန်ဒြေတွေ ချုပ်တည်းရမယ်-ဆိုရာမှာ မျက်စိ ပိတ်ထားရမယ်၊ နား ပိတ်ထားရမယ်၊ နှာခေါင်း ပိတ်ထားရမယ်၊ လျှာကို ချုပ်တည်းထားရမယ်၊ ကိုယ်ကို ချုပ်တည်းထားရမယ်-လို့တော့ အဓိပ္ပာယ်ကောက် မလွဲရဘူး၊ သတိနဲ့ ထိန်းချုပ်ရမယ်-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တချို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက် လွဲကြတယ်

မျက်စိနဲ့နားကို ပိတ်ထားလို့ ရနိုင်တယ်-ဆိုပေမယ့် နှာခေါင်း ပိတ်ပြီး အားထုတ်ရင် အသက်ရှူ ကြပ်ပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်မယ်၊ သေရင်လည်း သေနိုင်တာပဲ၊ စားတဲ့အခါ လျှာကို ပိတ်ထားလို့ ဘယ်ရမလဲ၊ အရသာတွေ သိနေတာပဲ၊ ကိုယ်ကိုလည်းပဲ ပိတ်ထားလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ အခု ကြည့်ပါလား၊ အချမ်းတွေ, အအေးတွေ ရောက်တော့ ကိုယ်မှာ အအေးဓာတ်တွေ ဝင်နေတာ သိနေတာပဲ၊ အေးမှန်းသိ, ပူမှန်းသိ, နာမှန်းသိနေတာ၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ပိတ်ဆို့လို့မရဘူး၊ တချို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက် လွဲကြပါတယ်၊ ဒီမှာ အဲဒီလို အယူအဆမလွဲစေရုပါဘူး၊ အဲဒါကို သတိထားဖို့ပါပဲ။

အခု ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေဟာ မြင်မြင်ချင်း, ကြားကြားချင်း လက်ငင်း မှတ်နေတယ်၊ မှတ်နေတော့ မြင်မှု, ကြားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိလေသာ မဖြစ်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ သဘောပါသွားပြီ၊ ချိန်သားကိုက်ပေးတဲ့ သဘောလည်း ပါသွားပြီ၊ သတိကလေးကလည်း ပါသွားပြီ ရှုရတဲ့ အာရုံမှာ စိတ်ကလေးက စိုက်ကျနေပြီ၊ အဲဒီ့အခိုက်

http://www.dhammadownload.com

အတန့်မှာ ရာဂအစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ မဝင်တော့ဘူး၊ ချစ်စရာတွေ ထင်ပြီး ရာဂဝင်ကာ စိတ်တင်းမာမှုလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။

မုန်းစရာ ဘယ်လောက်ပဲ တွေ့တွေ့ အမြဲတစေ ရှုသိနေတော့ ဒေါသလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ စိတ်တင်းမာမှု မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ပဲ စိတ်ရဲ့ တင်းမာမှုတွေ ဖြစ်ခွင့်မပေးတဲ့အနေနဲ့ လျှော့ပေးတာ သိပ်ကောင်းတယ်၊ နောက် သတိ, သမာဓိတွေ အားကောင်းလာတဲ့အခါ မြင်ခိုက် စသည်တို့မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်တာပဲ၊ အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာရင် ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါဆိုတဲ့ လွဲမှားတဲ့အမြင် ကင်းသွားတယ်၊ အမှန် မမြင်သေးလို့ရှိရင် လွဲမှားတဲ့ အမြင် ရှိပြီးတော့ စိတ်ဟာ တင်းမာနေသေးတယ်၊ အခု အမှန် မြင်သွားတော့ အလွဲအမြင် လျှော့ပြီး စိတ်ဟာ အနားရသွားတယ်။

စိတ်ကြီးဝင်တာတွေ ကင်းသွားတယ်

နောက် ဆက်ရှုနေရင် အကြောင်းနဲ့ အကျိုးတွေ သိနေတယ်၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး သိလာတော့ ယုံမှားသံသယတွေ ကင်းသွားတယ်၊ ယုံမှားသံသယရှိရင် စိတ်ဟာ အလွန်တင်းမာတယ်၊ ဘာပြောပြော မယုံဘူး၊ စိတ်ဟာ တုတ်ကြီးလိုပဲ မာတောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်နေတယ်၊ ထောင်နေတာပဲ၊ ဘယ်လောက် ယုတ္တိယုတ္တာနဲ့ ပြောပြော လက်မခံဘူး၊ လက်မခံတဲ့အပြင် ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်တယ်၊ ပြီးတော့ တစ်စုံတစ်ဦးက ဖန်ဆင်းထားတယ်-ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ ဝင်ပြီးတော့ စိတ်ဟာ တင်းမာနိုင်တယ်၊ အစွဲတွေဟာ တော်တော်နဲ့ မကျွတ်ဘူး၊ ကြောင်းကျိုး သိသွားလို့ ယုံမှားသံသယတွေ ကင်းသွားရင် စိတ်ဟာ "Rest"ဖြစ်နေတာပဲ၊ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ အဟေတုကဒိဋ္ဌိ, ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိတွေ လျှော့လျှော့ပြီး စိတ်ကလေးတွေဟာ ထူးထူးခြားခြားကြီး ပြောင်းလဲလာတယ်၊ အင်မတန် ကောင်းတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဆက်အားထုတ်နေလို့ အရှိန်ရ, အားပြည့်လာရင် ဖြစ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ ပျက်သွားတယ်, ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်လို့ သိလာတဲ့အခါ မာနတွေ ကင်းသွားတယ်၊ စိတ်ကြီးဝင်တာတွေ ကင်းသွားတယ်၊ ဆင်းရဲတာတွေ သိလာရင် သာယာတပ်မက်မှု တဏှာတွေ ကင်းသွားတယ်၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေတာကို သိရင် အတ္တစွဲတွေ ကင်းသွားတယ်၊ အဲဒီလို မာနစွဲ, တဏှာစွဲ, ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ ကင်းသွားပြီ-ဆိုရင် စိတ်ကလေးဟာ သာပြီးတော့ ပျော့ပျောင်းပြီး ထူးထူးခြားခြား နူးညံ့လာတယ်၊ အဖြစ်-အပျက် ခပ်သွက်သွက် မြင်တဲ့အပိုင်း ရောက်လာလို့ရှိရင်တော့ အထူးပြောစရာ မရှိဘူး။

ဒီနည်းနဲ့ပဲ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် တက်ပြီး နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ် တွေ့သွားပြီ-ဆိုရင်တော့ အထူးပြောစရာ မရှိဘူး၊ စိတ်ကို တင်းမာစေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေ ကင်းနိုင်သမျှ ကင်းသွားတော့ အမျှားကြီး ချမ်းသာသွားတယ်၊ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်သွားပြီ ဆိုရင်တော့ စိတ်တင်းမာစေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေ မရှိတော့ စိတ်ဟာ ပျော့ပျောင်းပြီး ကောင်းသွားတာပဲ။

ကိုရင်လေး ပြတဲ့အတိုင်း အဲဒီအချက်ကို သဘောပေါက်ထားတဲ့ ပေါဠိလမထေရ်ကြီးဟာ မျက်စိအစရှိတဲ့ ကွန္ဒေ့(၆)ပါးကို ထိန်းချုပ်ပြီး စိတ်ဖြစ်ရာဌာနကနေ စောင့်ဖမ်းပြီး ရှုမှတ်လိုက်တော့ သူ့မှာ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိမှုကအစ အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်တွေဖြစ်လာတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကလည်း အားထုတ်လို့ ရှိရင် ဉာဏ်တွေ မြေကြီးလို ကြီးလာမယ်၊ ပြန့်လာမယ်၊ မြေကြီးဟာ ကြီးလည်းကြီးတယ်၊ ပြန့်လည်း ပြန့်တယ်၊ ပြီးတော့ မြေကြီးဟာ တည်ရာလည်း ဖြစ်တယ်၊ အားလုံး သက်ရှိသက်မဲ့ သတ္တဝါအရာဝတ္ထုတွေဟာ ဒီအပေါ်မှာ တည်ကြတာပဲ၊ တရားအားထုတ်တော့ အင်မတန် ကြီးကျယ်, ကျယ်ပြန့်တဲ့ ဉာဏ်အထူအထည်ကြီး ဖြစ်သွားတာ၊ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်သွားတာပဲ။

အခု တရားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အမှန် မသိသေးတော့ ဉာဏ်က အင်မတန် ကျဉ်းမြောင်းနေသေးတာပေါ့၊ သိသွားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါကျတော့ ဉာဏ်က တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကျယ်လာတယ်၊ ပြန့်လာတယ်၊ ကြီးလာတယ်၊ ဉာဏ်ကလေးတွေ ရှိလာတဲ့အခါ ဉာဏ်အားကိုးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သိပ်ချမ်းသာတာပဲ၊ အားမထုတ်ရင်တော့ မြေကြီးသဖွယ် ထုထည်ကြီးမားတဲ့ ဉာဏ်မျိုး မပေါ်ဘူး၊ ဒီတော့ တိုးတက်ရေး, ဆုတ်ယုတ်ရေးနဲ့ စပ်ပြီး ဒီနှစ်ချက်ကို ကောင်းကောင်း မြင်သိကာ မြေကြီးသဖွယ် ထုထည်ကြီးမားတဲ့ ပညာဉာဏ် ဖြစ်နိုင်လောက်တဲ့အထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆောင်ပွားပါ-တဲ့၊ အားထုတ်ပါ-တဲ့၊ အဲဒီ ဂါထာလေးက အဓိပ္ပာယ် ပြတယ်၊ အခု လုပ်ငန်းစဉ်တွေ ပြတာ အဲဒီအတိုင်းပဲ။ ။



http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း

ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်းတရား (၄)ပါး

ဒီနေ့ ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း (၄)မျိုးကို ပြောပါမယ်၊ "ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း"ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောပါမယ်၊ မနေ့က ပြောခဲ့တဲ့ တရားထဲမှာ "ယောဂါ ဝေ ဇာယတေ ဘူရိ်းကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်းကြောင့် တကယ်စင်စစ် မြေကြီးနဲ့ တူတဲ့ ဉာဏ်များ ပေါ်လာတယ်"ဆိုတဲ့ အချက်မှာ ဉာဏ်တိုးလာတာက- အကျိုးတရား, အားထုတ်တာက - အကြောင်းတရား - ဆိုတာ ဆက်စပ်နေပါတယ်၊ အားထုတ်ရင် ဉာဏ်ဖြစ်တယ်ဆိုတော့ အားမထုတ်ရင် ဉာဏ်မဖြစ်ဘူးပေါ့၊ အဲဒီမှာ ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ရပ် ပါနေပါတယ်၊ အဲဒီ အကြောင်းတစ်ရပ်တင် မဟုတ်ဘူး၊ ဒီပြင်အကြောင်းတွေလည်း ရှိသေးတယ်၊ အခြား ဆက်သွယ်ရာ အကြောင်းလေးတွေ ထည့်ပြီးတော့ ဒီနေ့ ရှင်းပြပါမယ်။

အဲဒီ ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်း (၄)မျိုးက (၁)ပညာသံဝတ္တနိကကမ္မ-တဲ့၊ အသိပညာကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရှေးအတိတ်ကံ-ပေါ့၊ အဲဒီ အကြောင်းကြောင့်လည်း ဉာဏ်ဖြစ်နိုင်တယ်-တဲ့၊ ဒုတိယကတော့-အဗျာပဇ္ဈာ လောကူပပတ္တိ-ဗျာပါဒခေါ်တဲ့ ဒေါသကင်းရာဘုံမှာ ဖြစ်ရခြင်း-တဲ့၊ တတိယကတော့-ကျန္ဒြိယပရိပါက-ပညာကျန္ဒြေ-ဉာဏ်ပညာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ထွန်းနိုင်ရာ အရွယ်ရောက်ခြင်း-တဲ့၊ နောက်ဆုံး အကြောင်းကတော့-ကိလေသဒုရီဘာဝ=ကိလေသာတို့ ဝေးကွာခြင်း-တဲ့။

အဲဒီ (၄)မျိုးထဲက ပညာသံဝတ္တာနိကက်ကြောင့် ဉာဏ်ဖြစ်ရတယ်-ဆိုတာကို ရှင်းပြဖို့ပါပဲ၊ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဂုဏ်နဲ့ လာဘ်လာဘ မငဲ့ဘဲ, ပစ္စည်းရရေး, နာမည်ကြီးရေးကို နည်းနည်းမှ မငဲ့ဘဲ စေတနာ ကောင်းကောင်း စိတ်သန့်သန့်နဲ့ သူတစ်ပါးအား တရားဟောတယ်၊ တရားဟောတော့ တရားထဲမှာ မျက်မှောက်ဘဝ၌ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား သုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေးအောင် ညွှန်ပြတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ပါသွားတယ်၊ တမလွန်အတွက်လည်းပဲ သူတစ်ထူး အကျိုး ရှိအောင် ညွှန်ပြတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ပါသွားတယ်၊ ပေးထားတဲ့ အဲဒီ နည်းလမ်းအတိုင်း ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပစ္စုပ္ပန်, တမလွန် (၂)တန် အကျိုး ရှိသွားတယ်။

ဉာဏ်ကြီးစေသည့် အလုပ်များ

အဲဒီလို တရားဟောကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပညာသံဝတ္တာနိကက်=အသိပညာကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကံဟောင်းက ပါလာတော့ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ရင် ဉာဏ်ပါတတ်တယ်၊ ဉာဏ်ယှဉ်တတ်တယ်-တဲ့၊ ပြီးတော့ လောကရေးရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိပ္ပံအတတ်တွေ, "သိပ္ပါယတန"ခေါ်တဲ့ ဆင်စီးအတတ်, မြင်းစီးအတတ် စတဲ့ အပြစ်ကင်းတဲ့, သူတစ်ထူးကို ဒုက္ခမပေးတဲ့ အတတ်တွေ, ပြီးတော့ ကုန်သွယ်လယ်လုပ်ဆိုတဲ့ ကမ္မာယတန အတတ်တွေ, ပြီးတော့ နက္ခတ္တဗေဒ စတဲ့အတတ်ပညာတွေကို စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းနဲ့ သင်ကြားပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပညာဉာဏ်ကြီးဖို့ရန် ဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ပြုခဲ့တဲ့ ပညာသံဝတ္တာနိကက် အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်လို့ရှိရင် ဉာဏ်ပါလာတတ်တယ်၊ ပြီးတော့ ဓမ္မကထိကပုဂ္ဂိုလ်ကို အလေးအမြတ်ပြုပြီး တရားဟောစေတာ, တရားပွဲတွေ ကျင်းပပေးတာ, ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနတွေ ဖွင့်စေတာတွေလည်း ဒီထဲမှာ ပါနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီ ပြုလုပ်တဲ့ကံ အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်လို့ရှိရင် ဉာဏ်ပညာ

http://www.dhammadownload.com

တွေပါ ပါတတ်တယ်။

ဒီတော့ ဒီလိုဌာနမျိုးမှာ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်း ထောက်ပံ့တာ, အကူအညီ ပေးတာတို့, ဝေယျာဝစ္စခေါ်တဲ့ လုပ်အားပေးတာတို့, အခွင့်အရေး မမျှော်ဘဲ စိတ်ကောင်း, နှလုံးကောင်းနဲ့ အကူအညီပေးတာတို့လည်း ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းထဲမှာပါ-ပါတယ်၊ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခုက-နောက် နောင် ဘဝတိုင်း, ဘဝတိုင်းမှာ ဆင်ခြင်တုံ မြော်မြင်တုံ ပညာကြွယ်ဝတဲ့လူ, ပညာ ပြည့်စုံတဲ့လူ ဖြစ်ပါရစေလို့ မျှော်လင့် တောင့်တမှု ပြုပြီး ဒါနစတဲ့ အမျိုးမျိုးသော ကုသိုလ်မှုတွေ ပြုတာပေါ့လေ၊ အဲဒီ အတိတ်ကုသိုလ်က အကြောင်းပြုပြီး ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ရင် ဉာဏ်ပါတတ်ပါတယ်၊ ဉာဏ်ယှဉ်တတ်တယ်-တဲ့။

ဗြဟ္မာတွေက မြန်မြန် တရားသဘောပေါက် လွယ်တယ်

ဒုတိယကတော့-အဗျာပဇ္ဇ လောကူပပတ္တိ=ဒေါသကင်းရာ ဗြဟ္မာဘုံမှာ ပဋိပန္နေအနေနဲ့ ဖြစ်ရခြင်း-တဲ့၊ တန်ခိုးနဲ့ ရောက်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဗြဟ္မာတွေဟာ ပုထုဇဉ်ဖြစ်ပေမယ့် ဘုံအရ ဒေါသ မရှိဘူး၊ ဒေါသကင်းနေတယ်၊ မုန်းတာတွေ, စိတ်တိုတာတွေ, စိတ်ဆိုးတာတွေ, မျက်တာတွေ မရှိဘူး၊ အမြဲတမ်း အေးကြည်ပြီးတော့ နေတယ်၊ ပြီးတော့ ဗြဟ္မာပြည်ဟာ အပူအအေး မျှတပြီးတော့ ရာသီဥတုလည်း ကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ အဲဒီအကြောင်းတွေလည်း ပါ ပါတယ်၊ အဲဒီလို ဗျာပါဒ (ဒေါသ)ကင်းပြီး အပူအအေးမျှတတဲ့ ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ ဖြစ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ရင် သူတို့မှာ ဉာဏ်ပါတတ်တယ်-တဲ့၊ ကုသိုလ်ဖြစ်တိုင်း အမြဲတမ်း ဉာဏ်ယှဉ်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ ဒါကိုတော့ ဘုန်းကြီးက စာပေအရ ပြောရတာပါ။

အခုဘဝမှာ ဘုန်းကြီးက ရောက်ဖူးတာမဟုတ်တော့ သူတို့မှာ ရာသီဥတု မျှ-မမျှဆိုတာ မသိရပါဘူး၊ ဒေါသတွေ ကင်းတာကိုတော့ တရားနဲ့ဆက်စပ်ပြီး မှန်းလို့ရပါတယ်၊ ဘုရားလက်ထက်က ဘုရားတရား

http://www.dhammadownload.com

ကြားနာကြတဲ့ ပရိသတ်တွေထဲမှာ ပြဟ္မာတွေက မြန်မြန် တရားသဘော ပေါက်လွယ်တယ်၊ သတိဖြစ်ရတာကမှ ကြာပါသေးတယ်-တဲ့၊ တစ်ခဏလေး သတိဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ဉာဏ်က တစ်ခါတည်း ပွင့်သွားတာပဲ၊ တစ်ခဏချင်းပဲ တရားထူးတွေ ရသွားတာတဲ့၊ ဒီလို အဆိုရှိပါတယ်၊ သူတို့မှာက စျာန်တရားနဲ့ ကာမဂုဏ် ခွဲထားတာပဲ၊ ပြီးတော့ ဒေါသလည်း ကင်းနေတယ်ဆိုတော့ မြန်မြန် ဉာဏ်ပွင့်မှာပေါ့။

ကာမဂုဏ်ပေါတဲ့ လူဘုံလောကမှာ

အခု လူ့လောကမှာ မြင်ရ, ကြားရ, နံရ, ထိရတဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ လိုက်စားနေတော့ အဲဒီထဲမှာပဲ နစ်မွန်းပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရကြဘူး၊ သူတို့မှာ ကာမဂုဏ်လိုက်စားတာ မရှိတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုက အဆင်သင့် ဖြစ်နေတယ်၊ အဆင်သင့်ဖြစ်နေတော့ သမထနဲ့ပဲတော်တော် တည်ငြိမ်နေပါပြီ၊ ဒါ့ကြောင့် တရားဟောလိုက်တာနဲ့ ရသွားကြတာ၊ ဒါသဘာဝကျပါတယ်။

ကာမဂုဏ်မှာ သာယာမှုကင်းပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှုသမာဓိ ရမှ ဉာဏ်ဖြစ်လွယ်တယ်-ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ လူဘုံလောကမှ လူသားတွေက တော့ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အမြင်အာရုံ ကာမဂုဏ်, အကြားအာရုံ ကာမဂုဏ်, အနံ့အာရုံ ကာမဂုဏ်, အရသာအာရုံ ကာမဂုဏ်, အထိအတွေ့အာရုံ ကာမဂုဏ်တွေနဲ့ စပ်ပြီး ဆာလောင်မှု, စွဲလမ်းမှု တဏှာတွေ ကင်းအောင် မျက်စိအစရှိတဲ့ ဣန္ဒြေတွေကို စောင့်စည်းနေရတယ်၊ အထူးအားဖြင့် အပြန်အလှန် ဝိသဘာဂ ဆန့်ကျင်ဘက် အာရုံတွေနဲ့ စပ်ပြီး သာယာမှုတွေ မရှိရအောင် စောင့်စည်းရတယ်၊ မြင်ရာမှာ မှတ်၊ ကြားရာ စသည်မှာ မှတ်ရတယ်၊ ဒီလို တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေတော့ ဒီ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်မှုတွေ ကင်းနေတာပဲ၊ ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏတွေ ကင်းပြီး သမာဓိတွေ ထူးထူးခြားခြား ရလာတယ်၊ နောက်တော့ ဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ပညာရင့်ကျက်တဲ့အရွယ်

တတိယ အကြောင်းကတော့-ကြန္ဒြိယ ပရိပါက=ကြန္ဒြေ ရင့်ကျက်ခြင်း-တဲ့၊ ကြန္ဒြေ ရင့်ကျက်ခြင်း-ဆိုတာ ပညာကြန္ဒြေ ရင့်ကျက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်၊ ဆင်ခြင်တုံ့၊ မြော်မြင်တုံ့၊ ပညာဟာ အသက် (၄၀)နဲ့ (၅၀)အရွယ်မှာ ရင့်ကျက်တယ်၊ "ပညာဒသက အပိုင်း"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ငယ်ရွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ကျန်းမာရေးကလည်း ကောင်း, သွေးသားကလည်း ညီညွတ်နေတော့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ အပေါ်မှာ စိတ်အရောက်များတယ်၊ ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ စာပေလိုက်စားမှုလည်း မရှိကြဘူး၊ အပျော်အပါးနဲ့ ပြီးကြတယ်၊ ပြီးကြတော့ သူတို့ အရွယ်ပိုင်းဟာ ပညာ ရင့်ကျက်တဲ့ အပိုင်းမဟုတ်ဘူး၊ (၄၀)နဲ့ (၅၀)ကြား ရောက်သွားပြီဆိုမှ ပညာက တော်တော်လေး ရင့်ကျက်ပြီး အတွေ့အကြုံတွေကများလာပြီ။

နဂိုက ထုံထိုင်းဖျင်းအတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ ဒီအရွယ် ရောက်လာရင် တော်တော် ဆင်ခြင်တုံ့, မြော်မြင်တုံ့ ဉာဏ်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်-တဲ့၊ ဒီလို ဆိုပါတယ်၊ တချို့ အနောက်နိုင်ငံ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ-ဆိုရင် ဒီအရွယ်ကျမှ ဉာဏ်က ရင့်ကျက်ပြီး ပြည့်စုံလာတာ ဖြစ်တော့ နောက်ဘဝ တကယ်လို့ လူများ ဖြစ်ရမယ်-ဆိုရင် (၄၀)နဲ့ (၅၀)အရွယ်အကြားမှာ ဖြစ်ပါရစေလို့ သူတို့ မျှော်လင့်ကြတယ်-ဆိုတာကို သူတို့အကြောင်း ဆောင်းပါးတွေမှာ ဖတ်ဖူးပါတယ်၊ အဲဒါဟာ ကြန္ဒြိယ ပရိပါက=ကြန္ဒြေ ရင့်ကျက်မှုကြောင့် ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်ပုံတွေပါပဲ။

စိတ်ကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးထားရင်

အဲဒီ အရွယ်ရောက်မှ လူလားမြောက်တယ်-လို့ ဆိုပါတယ်၊ အခုတစ်ကမ္ဘာလုံး အနှံ့အပြားပါပဲ၊ လူငယ်, လူရွယ်တွေဟာ ကိုယ်တွင်းက သွေးသားတွေ လှုပ်ရှားလာပြီ, စိတ်တွေ လှုပ်ရှားလာပြီ-ဆိုရင် ကာမဂုဏ်

http://www.dhammadownload.com

အာရုံပေါ်မှာ လွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားကြတယ်၊ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေကြတယ်၊ အဲဒီ ကာမဂုဏ်အာရုံထဲမှာ နစ်မွန်းပြီး သွားနေတော့ ကိုယ်အမူအရာ, နှုတ် အမူအရာတွေ သန့်ရှင်းယဉ်ကျေးအောင် အထူး အားဖြင့် စိတ်နေ စိတ်ထားတွေ မြင့်မားပြီး အသိဉာဏ်တွေ ပွားအောင် လုပ်ဖို့ရန် သူတို့ စိတ်မကူးနိုင်ဘူး၊ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေဘက်မှာပဲ အချိန် ကုန်နေကြတယ်၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး ခြုံကြည့်ပေါ့လေ၊ ရုပ်ဝတ္ထု ကြွယ်ဝတဲ့ တိုင်းပြည်တွေမှာဆိုရင် ပိုလွန်ကဲ ဆိုးပါလိမ့်မယ်၊ ဒီကြားထဲမှာ ရိုးရိုး ကာမဂုဏ် စည်းစိမ်နဲ့ အားမရလို့ ဆေးခြောက် ရှူတာတွေ, နံပါတ်ဖိုး ရှူတာတွေပေါ့လေ၊ ဘိန်းတို့ ဘာတို့ စုံနေတာပါပဲ၊ လောကမှာ အဲဒါတွေ လျှောက်လုပ်နေကြတာတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

ကမ္ဘာသူ, ကမ္ဘာသား တော်တော်များဟာ စိတ်ကို လွတ်ထားတဲ့ အတွက် ဘဝ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်သွားတယ်၊ သိပ်ကို နစ်နာပါတယ်၊ သူတို့က စိတ်ကို လွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားရင်, ကိုယ်ရော နှုတ်ရော လွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားရင် ချမ်းသာမယ်လို့ ယုံကြည်ထားတာကိုး၊ ဒါကတော့ အခိုက် အတန့်တော့ ချမ်းသာရင် ချမ်းသာမှာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ ချမ်းသာမှုရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ မိမိရော မိမိနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ အပြစ်မကင်း တာတွေ ဖြစ်သွားတယ်၊ အပြစ်မကင်းလို့ရှိရင် အဲဒီ ဘဝဟာ ဘယ်နေတော့မှ သာယာစိုပြေတဲ့ ဘဝ မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝ နိဂုံးချုပ်တဲ့ အခါမှာလည်း ဝမ်းနည်းစွာနဲ့ နိဂုံးချုပ်ရတာပဲ။

ဒါကို အရင်းစစ်လိုက်ရင် ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား ချုပ်တည်းမှု မရှိလို့ဆိုတာ ကောက်ချက်ကျပါတယ်၊ ကိုယ်ရော, နှုတ်ရော, အထူး အားဖြင့် စိတ်နေ စိတ်ထားရော ချုပ်တည်းရင် ချုပ်တည်းတဲ့ အခိုက် အတန့်မှာတော့ ပင်ပန်းမှု နည်းနည်း ရှိချင်ရှိမယ်၊ ဒါပေမယ့် နောက် အလေ့အကျင့် ရသွားတဲ့အခါ အဲဒီလို ချုပ်တည်းခြင်းကြောင့် ကိုယ်အမူ အရာ, နှုတ်အမူအရာ, အထူးသဖြင့် စိတ်ထားလေးတွေဟာ အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းလာလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်လာတယ်၊ သန့်ရှင်းတာ

http://www.dhammadownload.com

တွေ့တော့ ကျေနပ်လာတယ်၊ ပိုပြီးတော့ မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားလာတယ်၊ တန်ဖိုးထားတော့ ပိုပြီးတော့ကို ချုပ်တည်းတော့ ဘဝဟာ အခြေဆိုး, အနေဆိုး မဖြစ်ဘူး၊ ဘဝဇာတ်သိမ်းတဲ့အခါမှာလည်း ရွှင်ရွှင်ကြည်ကြည် လေးနဲ့ ဘဝ ဇာတ်သိမ်းရတယ်၊ အဲဒီ အခြေအနေတွေ ထောက်ဆကြည့်ဖို့ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။

(၄)ခုမြောက် အကြောင်းကတော့ ကိလေသ ဒူရီဘာဝ=ကိလေသာ တို့ရဲ့ ဝေးကွာတဲ့ အဖြစ်-တဲ့၊ အဲဒါကတော့ အားထုတ်မှု ဘာဝနာ အစွမ်းနဲ့ ကိလေသာတွေ ဝေးအောင်, ကွာအောင်, ရှင်းအောင် လုပ်ရတဲ့ ကိစ္စပဲ၊ အချိန်ကလည်း ကျသွားတာဖြစ်တော့ ဒီနောက်ဆုံးအကြောင်းကို လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပြောဖို့ရာ ရှိနေပါသေးတယ်၊ အချိန်က မလုံလောက်တဲ့အတွက် နက်ဖြန်ကျမှာပဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လောကီဥပမာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပြောကြဦးစို့၊ ဒီနေ့ ဒါပဲ တော်ကြဦးစို့။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ယေ်ငယ်ရွယ်ရွယ်မှာ တရားအားထုတ်ရတာ သာပြီးကောင်းတယ်

မနေ့က ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း(၄)ပါးကို ပြောသွားပါတယ်၊ အသက်(၄၀)နဲ့ (၅၀)အရွယ်မှာ ဆင်ခြင်တုံ့, မြော်မြင်တုံတွေ ဖြစ်လာတယ်လို့ ပြောတာပါ၊ အမှန်စင်စစ်တော့- တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်ကြစို့-ဆိုရင် ယေ်ရွယ်သူတွေက ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထက် သာပါတယ်၊ ယေ်ရွယ်တော့ ကိုယ်အားရော စိတ်အားရော ရှိတယ်၊ လူယေ်တွေကို နည်းနည်း အားပေးလိုက်ရင် သူတို့ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တတ်တယ်၊ ကျန်းမာရေးကလည်း ကောင်းတယ်၊ ဆင်းရဲဒုက်ခကို ပိုပြီး ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေလည်း ရှိပါတယ်၊ ယေ်ငယ်ရွယ်ရွယ်မှာ တရားအားထုတ်ရတာ သာပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်၊ လူယေ်တွေမှာ ဉာဏ်မဖြစ်တတ်ဘူး-ဆိုလို့ အလျှင်းဉာဏ်မဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အမှန်ကတော့-လုပ်နည်း လုပ်ဟန်တွေကို သေသေချာချာ နားလည်ရင်, လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေဘက်မှာ စိတ်မညွှတ်ရင်, ပြီးတော့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လည်း အားထုတ်ရင် ဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီကာမဂုဏ်သာယာမှုတွေ ဖြစ်နေတာက မြင်ရာ, ကြားရာ, နံရာ, စားရာ, ထိရာကနေပြီး ဖြစ်နေတာပဲ၊ မျက်စိ, နား, နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ်ခေါ်တဲ့ ဆိုင်ရာ ဒွါရများမှာ အမြင်ကောင်း, အကြားကောင်း, အနံ့ကောင်း, အရသာကောင်း, အတွေ့အထိကောင်းလေးတွေလာပြီး ဆုံဆည်းတဲ့အခါ မြင်မှု, ကြားမှု, နံမှု, စားမှု, ခံစားသိမှု ဖြစ်သွားတာပဲ၊ အဲဒါလေးတွေ အကောင်းထင်ပြီး သာယာတာပဲ၊ သာယာသထက် သာယာစွဲလမ်းတာတွေ ဖြစ်တတ်တာပဲ၊ အဲဒါတွေနောက်လိုက်နေရင်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်က မငြိမ်တော့ဘူး၊ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး အားရတင်းတိမ်မှု မရှိဘဲနဲ့ လိုက်နေရင် စိတ်ဟာ ကာမဂုဏ်နဲ့ စပ်ပြီးတော့ ဘယ်ငြိမ်ပါတော့မလဲ၊ သမာဓိ ဘယ်ဖြစ်နိုင်တော့မလဲ၊ သမာဓိ မဖြစ်ဘူး-ဆိုရင် ဉာဏ်က ဘယ်ကလာနိုင်ပါတော့မလဲ၊ ဒီတော့ ဒီလို ဆိုင်ရာဒွါရက နေပြီးတော့ ကာမဂုဏ်နဲ့စပ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိရအောင် အဲဒီမှာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အားထုတ်မှုလေး ထည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သူတို့က အချိန်ပြည့် နေရာယူထားတယ်

ပကတိပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ ငယ်ရွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ်, ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား, အထူးအားဖြင့် စိတ်နေစိတ်ထားတွေ တိုးတက်ပြီး အသိပညာတွေ ဖြစ်ထွန်း ရင့်ကျက် ပြည့်စုံစေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေကို မယုံကြည်ကြဘူး၊ မယုံကြည်တော့ သူတို့မှာ သဒ္ဓါတရား မဖြစ်ဘူး၊ အမျိုးမျိုးလည်းပဲ ဝေဖန်တယ်၊ ယုံမှားသံသယတွေ ဖြစ်တယ်၊ ဒီတော့ သူတို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ဝိစိကိစ္ဆာက နေရာယူထားပြီ၊ မခွာဘဲနဲ့ နေရာယူထားတယ်။

နည်းလမ်းကောင်းတွေ မသိလို့ မယုံဘူး-ဆိုရင် ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား သုံးပါးလုံး သန့်ရှင်းစေလိုတဲ့ ဆန္ဒမျိုးလည်း မရှိဘူး၊ ကောင်းတဲ့ ဆန္ဒနေရာမှာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တောင့်တတဲ့ မကောင်းတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ အစရှိတာတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ သူတို့က အချိန်ပြည့် နေရာယူထားတယ်၊ ည အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်လေးလောက်ပဲ သက်သာရာရတယ်၊ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ ကောင်းတာတွေ မြင်ချင်, ကြားချင်, နံချင်, စားချင်, ထိချင်, သိချင်တာတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ လောကီရေးရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိုချင်တဲ့ သဘောတွေပဲ များတာပဲ၊ ကိလေသာ ပွားစည်းရေးအတွက် ဒါတွေပဲ လိုချင်မက်မောတာ များတာပဲ၊ အဲဒါတွေ ကင်းရှင်းပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ ဆန္ဒမျိုး မဖြစ်ဘူး၊ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏကပဲ အချိန်များများ နေရာယူထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူတို့ကို အဖော်မပြုမှ, သူတို့နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် မနေမှ

ပြီးတော့ မကျေနပ်စရာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံဆိုရင် မကျေနပ်မှု-ဗျာပါဒ ခေါ်တဲ့ ဒေါသတွေက နေရာယူလိုက်ပြန်ပါပြီ၊ ပြီးတော့ ကုသိုလ်ဆန္ဒ မဖြစ်ဘူး, မရှိဘူး-ဆိုရင် ကုသိုလ်ရေးမှာ စိတ်အားတွေ လျော့ကျတယ်၊ ပျင်းရိတယ်၊ အဲဒီ ပျင်းရိမှုတွေက နေရာယူထားတယ်၊ သတိ မရှိတော့ အလကားပဲ စိတ်တွေ ပုံ့လွင့်နေတယ်၊ အဲဒီ ပုံ့လွင့်မှုတွေကပဲ နေရာယူထားတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ ကိုယ်မှားခဲ့တာတွေ ပြန်လည်စဉ်းစားပြီးတော့ နောင်တရတာတွေ, ပြီးတော့ သို့လောသို့လောနဲ့ မဝေခွဲနိုင်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာတွေ၊ အဲဒီ နီဝရဏတရားဆိုးတွေကပဲ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ အကွက်စေ့အောင် နေရာယူထားတယ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်ခွင့် မရအောင်ဘဲ နေရာယူထားတယ်၊ သူတို့က နေရာဦးနေတယ်၊ ဒီတော့ ဦးထားတဲ့ နေရာကို ကိုယ်က အရယူဖို့, ကောင်းတဲ့ဟာတွေ ထည့်ပေးဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

ပြီးတော့ တစ်ယောက် ကောင်းစားတာ တစ်ယောက် မနာလိုတာတွေ, ကိုယ့်လို အခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကောင်းစားချမ်းသာမယ့်ဟာကို ဝန်တိုတာတွေ, မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တရားတွေ ပြုလုပ်ရမှာ မရွံ့ကတာ, မကြောက်တာတွေ, တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြိုင်ဆိုင်တာတွေ၊ ဒါတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတာပါပဲ၊ အဲဒီလို စိတ်ကို ညစ်ထေးစေတတ်တဲ့, ပူပန်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာတရားတွေ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာရှိနေရင် ဘယ်နည်းနဲ့ အမှန်ကို သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါ့မလဲ၊ သူတို့ကိုပဲ အဖော်လုပ်ပြီးတော့ သူတို့နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် ပေါင်းသင်းနေတယ်-ဆိုတော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဉာဏ်ဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး၊ အဲဒီ ကိလေသာတွေကို နည်းလမ်းမှန်စွာ ဝေးကွာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ရင် စိတ်ဟာ ထူးထူးခြားခြားကြီး သန့်ရှင်းကြည်လင်လာတာပဲ၊ ကြည်လင်လာရင် အလိုလိုပဲ စိတ်က ငြိမ်သက်လာတော့တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

သူတို့က အကြံဦးသွားတာ

အဲဒီလို ကိလေသာတွေ ဝေးကွာရေးအတွက် အခြေခံသီလတွေ ပြည့်စုံထားပြီးတော့ တကယ် ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေကိုလည်း အခြေခံ ယုံကြည်မှု ရှိရမယ်၊ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ တကယ် စင်ကြယ်စေလိုတဲ့ ဆန္ဒလည်း ပြင်းပြရမယ်၊ အခု ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေ သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာနည်းအတိုင်း ကိုယ်ထဲမှာ စိတ်စိုက်ပြီး လက်ငင်းပေါ်တဲ့ ရှုကွင်းအာရုံနဲ့ ကိုက်အောင် အမြဲတစေ ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဆိုတာလည်း ပါနေရတယ်။

ဆိုကြပါစို့. . . ဝမ်းဗိုက်မှာ စိတ်စိုက်ထားတဲ့အခါ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တော့ ဖောင်းမှလေးတွေ ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီ ဖောင်းမှု ခေါ်တဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ သဘောကို အမှန်အတိုင်း သိရေးအတွက် ပုံမှန်ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတဲ့ ဝီရိယကလေး ပါသွားပြီး၊ အဲဒီ ဝီရိယကလေးလည်း ရှိနေမယ်၊ တကယ်လို့ စိတ်အားစိုက်မှု မရှိဘူး-ဆိုရင် စိတ်အားလျှော့မှု=အပျင်းဝင်လာတာပဲ၊ နေရာ ယူသွားတာပဲ၊ သူနေရာ မရအောင် စိတ်အားစိုက်မှု အမြဲတစေ ရှိနေရတာပဲ။ အဲဒီပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံလေးတွေပေါ်မှာ အမြဲတမ်း တည့်နေအောင် ရွယ်စူးချက်, ချိန်သားကိုက်ပေးမှု မရှိရင် တစ်ခြား တစ်ပါးကို စိတ်က ချော်ထွက်သွားတာပဲ၊ ကာမဂုဏ်တွေ ရွယ်စူးကြိုက်စည်တဲ့ ကာမဝိတက်, သူများသေပျက်စေလိုတဲ့ ရွယ်စူး အကြံအစည် ဗျာပါဒ ဝိတက်, သူများဆင်းရဲစေလိုတဲ့ ရွယ်စူးအကြံဆိုး ဝိဟိသဝိတက်ဆိုတဲ့ ရွယ်စူးအကြံဆိုး တစ်ခုခုကတော့ ဖြစ်မြဲပဲ၊ သူတို့က အကြံဦးသွားမှာ၊ အခု ဖောင်းတိုင်း ဖောင်းတိုင်း ပိန်တိုင်း ပိန်တိုင်း ဒီအာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေး အမြဲတစေ တည့်ကျနေအောင် ချိန်ရွယ်ပေးနေတော့ ဝိတက်က နေရာ ယူထားရင် အခြား အကြံဆိုးတွေ နေရာ မရတော့ဘူး၊ အဲဒါတွေ ကင်းသွားတယ်၊ ကိလေသာတွေ ဝေးသွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူ့နေရာနဲ့သူ နေရာယူထားတယ်

ဒီက ချိန်သားတည့်လေလေ အကြဲဆိုးတွေက ကင်းသွားလေလေပဲ၊ အဲဒီလို စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်မှု ပါရင် ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကအစ ပေါ်တိုင်းအာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ပြီ၊ သတိမေ့သွားတာ, မေ့လျော့ပေါ့ပျက်ပျက် ဖြစ်သွားတာတွေလည်း နေရာမရတော့ဘူး၊ ဒီမှာ သတိက အမြဲရှိနေတာပဲ၊ သတိ အမြဲရှိလေလေ ပမာဒခေါ်တဲ့ မေ့လျော့ပေါ့ဆမှုက ကင်းသွားလေလေပဲ၊ အဲဒီလို စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်မိရင် မှတ်ရာအာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေးဟာ စိုက်ခနဲ စိုက်ခနဲ ကျနေတယ်၊ မှတ်မိသလောက် စိုက်ကျသွားတာပဲ၊ အဲဒီ စိုက်ကျမှုတွေ အရှိန်ရ, အားပြည့်သွားရင် အလကားသားစိတ်တွေ ပျံ့လွင့်နေတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စဟာ တဖြည်းဖြည်း ဝေးကွာသွားတာပဲ၊ မတော်တာတွေ, မှားယွင်းခဲ့တာ ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ပူပန်တာမျိုးတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း ဝေးကွာသွားတာပဲ။

ပြီးတော့ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာ တရားဆိုးတွေ ဝင်လာမှာကို ရှုက်တဲ့, ရွံမုန်းစက်ဆုပ်တဲ့ ဟိရိတရားကောင်းတွေလည်း ဖြစ်နေမယ်၊ ကိလေသာတရားဆိုးတွေ ဝင်လာမှာ ကြောက်တဲ့ ဩတ္တပ္ပတရားတွေလည်း ရှိနေမယ်-ဆိုရင် သာပြီးကောင်းတာပေါ့၊ မရှက် မကြောက်လို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေဟာ သူတို့ အကွက်မရတော့ဘူး၊ ရှက်မှု, ကြောက်မှုက အကွက်ယူထားတော့တယ်၊ အခုပြောခဲ့တဲ့ သဒ္ဓါ အစရှိတဲ့ တရားတွေ စိတ်အစဉ်မှာ အမြဲတမ်းရှိနေရင် ကိလေသာဖြစ်စရာ အကွက်ကို မရှိတော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့-သဒ္ဓါကလည်း သဒ္ဓါနေရာမှာ နေရာယူထားတယ်၊ ဆန္ဒကလည်း ဆန္ဒနေရာမှာ ယူထားတယ်၊ ကျန်တဲ့တရားတွေကလည်း သူ့နေရာနဲ့သူ နေရာယူထားတယ်၊ နေရာယူထားတော့ သူတို့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် တရားတွေဟာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်ခွင့်မရနိုင်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ချက်(စ်) အထိုးကောင်းတဲ့သူလို

ယောဂီဟာ အဲဒီတရားတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ အကွက်ကျ အသုံးချတတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ စနစ်တကျ အသုံးချတတ်လို့ရှိရင် ဘာဝနာတရား အားထုတ်မှုထဲမှာ ပါတဲ့ တရားတွေဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အကွက်ကျ ယူထားတော့ ကိလေသာတွေ ဝင်စရာအကွက်ကို မရှိတော့ဘူး၊ ဥပမာ ဘာနဲ့တူလဲ-ဆိုတော့ "ချက်(စ်)"ထိုးကောင်းတဲ့သူဟာ တစ်ဖက် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရဲ့ အကွက် မရ-ရအောင်ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကို ကြိုပြီး အကွက်ယူထားရတယ်၊ တစ်ဖက်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း အကျပ်ကိုင်ရတယ်၊ တစ်ဖက်က အကွက်မရအောင်လည်း ကာကွယ်ရတယ်၊ အကွက်, ရလာပြီ-ဆိုရင်လည်း ခုခံကာကွယ်ရတယ်၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီကလည်း ယုံယုံကြည်ကြည် မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စမှာ မယုံကြည်ဘူး, ဝေဖန်မှုတွေ များနေမယ်-ဆိုရင်, မြတ်မြတ်နိုးနိုးလည်းမရှိဘူး-ဆိုရင် မယုံကြည်မှု ဝိစိကိစ္ဆာက နေရာရသွားပြီ၊ ယုံကြည်မှုနေရာမှာ မယုံကြည်မှု ရောက်လာပြီ၊ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါပျောက်ပြီး ဝိစိကိစ္ဆာ ရောက်လာပြီ၊ အဲဒီလို သူ နေရာမရအောင် ယုံကြည်မှု, မြတ်နိုးမှုရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မစဉ်းစားရဘူး၊ မဝေဖန်ရဘူး၊ ယုံမှားသံသယတွေလည်း ကင်းရပါတယ်၊ ဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့၊ ယောဂီတွေမှာ စကြံ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ စကြံရဲ့ အကျိုးလည်း မသိဘူး-ဆိုရင် အဲဒီစကြံကို မမြတ်နိုးဘူး၊ မယုံကြည်ဘူး၊ ဒီလို စကြံလျှောက်နေရတာဟာ ပင်ပန်းတာပဲ၊ အလကားပါပဲ၊ ထိုင်တာလောက် မကောင်းဘူး-စသည်ဖြင့် ဖြစ်လာရင် စကြံနဲ့ပတ်သက်ပြီး မယုံကြည်မှုတွေ, မမြတ်နိုးမှုတွေ ဝင်သွားတယ်၊ အဲဒီနေရာမှာ မယုံကြည်မှု, မမြတ်နိုးမှုက အကွက်ရသွားပြီ၊ အဲဒီအကွက် မရအောင် မကြံဟာ သိပ်အကျိုးရှိပါတယ်၊ စကြံလျှောက်လို့ရှိရင်လည်း သမာဓိတွေ သိပ်ဖြစ်တယ်၊ ထိုင်လို့လည်း ကောင်းတယ်၊ တရားတွေ တိုးတက်တယ်-စသည်ဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

မြတ်မြတ်နိုးနိုး လုပ်ရင် စကြဲနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိလေသာအကွက် မရတော့ဘူး။

"ကင်း"နဲ့တူတဲ့ အဝိဇ္ဇာ

ပြီးတော့ ကိုယ်ရော, နှုတ်ရော, စိတ်နေစိတ်ထားရော, အသိဉာဏ်တွေရော တိုးတက်ရေးကို လိုလိုလားလား မရှိဘူး-ဆိုရင်, ဆန္ဒမပြုဘူး-ဆိုရင် ကောင်းတာတွေဆီ, မြင်တာ, ကြားတာ, နံတာ, စားတာ, ထိတာ, သိတာတွေဆီပဲ စိတ်ရောက်သွားမှာ၊ ကောင်းတာတွေ မြင်ချင်တာ, ကောင်းတာတွေ ကြားချင်တာ စသည်တွေ ဖြစ်သွားမှာ၊ ကာမစ္ဆန္ဒတွေ ဖြစ်သွားတယ်၊ ကာမစ္ဆန္ဒ နေရာရသွားပြီ၊ အကွက် ရသွားပြီ၊ သန့်ရှင်းလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ရှိရင် ကာမစ္ဆန္ဒ အစရှိတာတွေ အကွက် မရတော့ဘူး၊ အခြားခြား ဝိရိယ, သတိ, သမာဓိတို့လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

ကိုယ်နဲ့အသက် မငဲ့ကွက်ဘဲနဲ့ ကြောင့်ကြမစိုက်ရင် ကောသဇ္ဇ ဆိုတဲ့ တရားဆိုးက နေရာရမယ်၊ သတိမရှိရင် ပမာဒက နေရာရသွားမယ်၊ သမာဓိ မရှိရင် အလကားသား စိတ်တွေပျံ့လွင့်မှု ဥဒ္ဓစ္စက နေရာရသွားမယ်၊ ဒီတော့ အမြဲတစေ ကြောင့်ကြစိုက် ရှုတော့ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ကျနေရင် ခုနပြောခဲ့တဲ့ တရားဆိုးတွေက နေရာမရတော့ဘူး၊ ဒီက နေရာယူထားလေလေ, စိတ်က ပိုပြီး တောင့်တင်းလေလေပဲ၊ တောင့်တင်းလာတော့ ဖိလိုက်တဲ့အခါ ကိလေသာဖြစ်နိုင်တဲ့ အကွက်တွေမှာ တရားကောင်းတွေကပဲ ရထားတယ်၊ ဒီတော့ ကိလေသာတွေ တဖြည်းဖြည်း ဝေးဝေးနေပြီ။

နောက်တော့ ရုပ်နဲ့နာမ် ပိုင်းခြားသိလာမယ်၊ ရုပ်နာမ်တွေ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံ သိလာမယ်၊ မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ-ဆိုတာ သိလာမယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဉာဏ်ကလေးတွေ အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက် ပွင့်လာမယ်၊ ဘာဝနာတရား အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဉာဏ်ပွင့်တယ်ဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

ဒါပြောတာပဲ၊ "ချက်(စ်)"ထိုးရာမှာ တစ်ဖက်က "ကင်း"ကို နိုင်လို့ရှိရင် ဒါ တစ်ပွဲနိုင်တာပဲ၊ ဒါလိုပဲ အခု ရုပ်နာမ်တွေကို မသိမှု ကိလေသာတွေ ကင်းသွားလို့ သိသွားပြီ-ဆိုရင် ဒါ တစ်ပွဲနိုင်သွားတာပဲ၊ နောက်ဆက်ပြီး ကိလေသာတွေ ကင်းအောင် ရှုလို့ ဒီဘက်က အားကောင်းပြီး ရှုမှတ်မှု ဆက်နေတဲ့အခါ ဟော. . . တစ်ပွဲရသွားတယ်၊ အဲဒီလိုပွဲတွေ ရသွား အောင် "ကင်း"နဲ့ တူတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို တစ်ပွဲပြီးတစ်ပွဲ အနိုင်ယူယူသွားရမှာ။



http://www.dhammadownload.com

ဂန္ဓာရ ရသေ့နဲ့ ဝေဒေဟ ရသေ့

လူဝတ္တရားကို ကျေပွန်ရပါတယ်

ဒီနေ့ စနေနေ့-ဆိုတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ စနေနေ့ရဲ့ တရားအဆက်ကို ဟောပါမယ်၊ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်က သီလအကြောင်း ဟောခဲ့ပါတယ်၊ ဒီနေ့ မပြီးပြတ်သေးတဲ့ အဲဒီ သီလအကြောင်းကို ဟောပါမယ်၊ "သီလ"ဆိုရာမှာ အရင်အပတ်က လူဝိနည်းကို ဟောသွားပါတယ်၊ "အဂါရိကဝိနယော နာမဒဿ အကုသလကမ္မပထဝိရမဏာ=လူတွေရဲ့ ဝိနည်းဆိုတာ အကုသလကမ္မပထ တရား(၁၀)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်နေတာပါပဲ"တဲ့၊ လူဝိနည်းတွေ မပြည့်စုံလို့ရှိရင် လူကျင့်ဝတ်တွေ ပျက်သွားတတ်တယ်-ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ပြောသွားပါတယ်၊ ဒီနေ့ အဲဒါကို ဆက်ပြီး ဟောပါမယ်။

ပြီးတော့ ဒီဃနိကာယ်, ပါထိကဝဂ်, သိဂ်ါလောဝါဒသုတ္တန်မှာလည်း လူများ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အကျင့်များ, လိုက်နာရမယ့် အကျင့်များကိုလည်း ဟောသွားတာ ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ သုတ္တန်မှာ ဟောထားတဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေကတော့ မိဘနဲ့ သား သမီး, ဆရာနဲ့ တပည့် စသည်တို့ ပြုရမယ့် ကျင့်ဝတ်တွေပါပဲ၊ အဲဒီ ကျင့်ဝတ်တွေကိုတော့ ဒီမှာ အပြည့်အစုံ မပြောနိုင်ပါဘူး၊ ဆိုကြပါစို့-မိဘက သားသမီးတွေကို မကောင်းတာတွေ့က တားမြစ်ပေးရမယ်၊ ကောင်းတာတွေ ညွှန်ကြားပေးရမယ်၊ ဆရာကောင်းထံ အပ်နှံပြီး အတတ်ပညာတွေ သင်ကြားပေးရမယ်၊ ငွေကြေး စိုက်ထုတ်ပြီးတော့ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်အောင် လုပ်ပေးရမယ်၊ အရွယ်ရောက်ရင် ထိမ်းမြားပေးရမယ်၊ အဲဒီလို မိဘဝတ်တွေ ပြထားပါတယ်၊ မိဘများက သား သမီးအပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာထားပြီးတော့ ဝတ္တရား ကျေရသလို ထို့အတူ သားသမီး များကလည်း

http://www.dhammadownload.com

ဝတ္ထရား ကျေရပါတယ်။

သား သမီးဝတ် (၅)ပါး ရှိတယ်၊ မိဘတွေ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်တဲ့အခါ ကိုယ်က တုံ့ပြန်ပြီး ကျွေးမွေးရမယ်၊ မိဘတွေရဲ့ အမှုကိစ္စ ရှိရင်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်၊ အမွေခံထိုက်အောင်လည်း သားလိမ္မာ သမီးလိမ္မာတွေ ဖြစ်ရမယ်၊ အလှူအဒါန်း လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း အမျှ အတန်း ပေးဝေရမယ်၊ ကိုယ့်အမျိုးအနွယ်ကိုလည်း စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းရမယ်-တဲ့၊ သိပ်ကောင်းပါတယ်၊ ဒီ အမေရိကလို ပေါကြွယ်တဲ့ တိုင်းပြည်တွေမှာတော့ လူအိုတွေကို အစိုးရကိုယ်တိုင်ကပဲ တာဝန် ယူထားတာဖြစ်တော့ သားသမီးတွေက မိဘတွေကို စောင့်ရှောက်ဖို့ရာ မလိုသလောက်တောင် ဖြစ်နေပါတယ်။

ပြီးတော့ ဆရာနဲ့ တပည့် အပြန်အလှန် ကျင့်ဝတ်တွေ, လင်နဲ့ မယား အပြန်အလှန် ကျင့်ဝတ်တွေ, သခင်နဲ့ ကျေးကျွန် ကျင့်ဝတ်တွေ, ဆရာနဲ့ဒကာ ကျင့်ဝတ်တွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်၊ ဒါတွေကို ကျကျနန ဟောရမယ်-ဆိုရင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဟောရမှာပါ၊ သိသာရုံ အမြွက်လောက်ပဲ ဟောပါရစေတော့၊ အခု ပြောခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေဟာ မပြုမနေ ပြုထိုက်တဲ့ လူကျင့်ဝတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဆိုလိုတာကတော့-ပြုကို ပြုရမယ်-လို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒီလိုပြောရတာကတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်က အာဏာနဲ့ ပြုရမယ်-ဆိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ လူဝတ္ထရားဆိုတာ မိမိတို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်မို့ ကျေကို ကျေပွန်ရပါတယ်။

ဂဟေဆက် တရားများ

ပြောခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေကို ရှောင်သင့်တာ ရှောင်, ဆောင်သင့်တာ ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဘာအကျိုးကျေးဇူး ရှိသလဲ-ဆိုတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေဟာ အချင်းချင်း ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းဖြစ်ဖို့ရန်နဲ့ စည်းစည်းလုံးလုံး ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ဆက်ပေးတဲ့ ဂဟေဆက်တရားတွေ ဖြစ်တယ်၊ တာဝန်ရှိလို့ တာဝန်သိပြီ၊ ဒီဝတ္ထရားတွေ အချင်းချင်း ကျေပွန်လေလေ

http://www.dhammadownload.com

အချင်းချင်းအပေါ် မေတ္တာ, ကရုဏာ, မုဒိတာခေါ်တဲ့ ဗြဟ္မစိုရ် တရားတွေ လည်း အားကောင်းလေလေပဲ၊ စည်းရုံးသင့်မြတ်မှု ဖြစ်လေလေပဲ၊ အဲဒီလိုဆိုရင် အင်မတန် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဂဟေဆက်ထားလို့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မပြုတ်နိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒီ ဝတ္တရားတွေ ကျေပွန်တဲ့ လူအဖွဲ့အစည်းမျှားမှာ တော့ အမြဲတမ်းလိုလို သာယာလျက် ရှိနေပါတယ်။

ပြီးတော့ အချင်းချင်းအပေါ်မှာ မေတ္တာ, ကရုဏာ, မုဒိတာတရား တွေ ထွန်းကားတဲ့ ခေတ်အခါမျိုးမှာဆိုရင် ဒဲဒီ ဝတ္တရားတွေမှာ အလိုလို ပြည့်ဝနေတာဖြစ်တော့ စည်းကမ်းတောင်မှ သတ်မှတ်ဖွယ် မလို သလောက် ဖြစ်နေပါတယ်၊ ပြီးတော့ နေပုံ, ထိုင်ပုံ, ပြောပုံ, ဆိုပုံ, စားပုံ, သောက်ပုံ, အချင်းချင်း ဆက်ဆံပုံ စတဲ့ ကိစ္စအရပ်ရပ်တွေမှာ မရိုင်းပျ ရအောင်, ယဉ်ကျေးအောင် လူမျိုးအလိုက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်း တွေလည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ စည်းကမ်းတွေဟာ ဂိဟိဝိနယ = လူဝိနည်းတွေ ပါပဲ၊ ပြီးတော့ ပြည်သူ့ကျင့်ဝတ်ခေါ်တဲ့ တစ်တိုင်းပြည်လုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေ အရာတွေမှာ လေ့လာရမယ့်, ဆောင်ရမယ့်, လိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်း တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်၊ အဲဒီစည်းကမ်းများကိုလည်း "ဂိဟိဝိနယ = လူဝိနည်း"လို့ပဲ ဆိုရမှာပါ။

မာန အခုအခံရှိတဲ့ သူများကတော့

ဝိနည်းကျင့်ဝတ်လည်း မတတ်, တတ်ပေမယ့် လက်တွေ့ကျကျ လည်း မကျင့်သုံး, မလိုက်နာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အင်မတန်ပဲ ရိုင်းပျပြီးတော့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ အမြင်မှာ စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာတွေ, အကျိုး ကျေးဇူးမဲ့နေတာတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်၊ ဒီအရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိမိက ကျင့်ဝတ်တွေ မတတ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြုပြင်ပေးရင် ယဉ်ကျေး မယ့်, လှပမယ့် အဆင်တန်ဆာကို ပေးကမ်းသလို သဘောထားပြီးတော့ ဝမ်းသာစွာနဲ့ လက်ခံထိုက်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ လူသဘာဝမှာ နာမ အခံလေးတွေကတော့ ရှိတတ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ပြုပြင်ပေးတာကိုပဲ မာနအခံရှိတဲ့ သူများကတော့ ပြန်လှန်ပြီး ပြောဆိုတာတို့, ဆန့်ကျင်တာတို့

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်မြဲပါပဲ၊ အဲဒီ လူများများတော့ မိမိရမယ့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မဂ်လာကို ဖျက်ဆီးပစ်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ၊ "ငါက ဒါတော့ သိသားပဲ၊ ငါနားလည်ပြီးသားပဲ၊ စာပေတွေလည်း လေ့လာထားတာပဲ၊ ငါ့မှာ ပြည့်စုံနေသားပဲ၊ ငါ အားထုတ်လို့ ဒါတွေလည်း ထိုက်တန်သမျှ တွေ့ထားသားပဲ" စသည်ဖြင့် မာန အခုအခံလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

တိုင်းပြည်ကြီးကိုတောင်မှ စွန့်ခွာနိုင်ပါလျက်

ဂန္ဓာရ ရသေ့နဲ့ ဝေဒေဟရသေ့၊ အဲဒီ ရသေ့ နှစ်ပါးဟာ အတူနေကြပါတယ်၊ ဟိမဝန္တာတောက ထွက်ခွာလာပြီးတော့ အစွန်အဖျားကျေးရွာတစ်ရွာကို သူတို့ ရောက်ကြပါတယ်၊ လူတွေက ကြည်ညိုကြလို့ အဲဒီနေရာဌာနမှာ သူတို့အတွက် ကျောင်းလေးတွေ ဆောက်ပြီး သူတို့ကို ကိုးကွယ်ထားကြပါတယ်၊ အဲဒီရသေ့ နှစ်ပါးဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဂန္ဓာရတိုင်းကို အစိုးရတဲ့ မင်းတစ်ပါးနဲ့ ဝိဒေဟတိုင်းကို အစိုးရတဲ့ မင်းတစ်ပါးပါပဲ၊ ဂန္ဓာရတိုင်း-ဆိုတာ အခု ပါကစ္စတန်နယ်ထဲမှာ ရှိပါတယ်၊ ဝိဒေဟတိုင်းဆိုတာကတော့ အိန္ဒိယအလယ်ပိုင်းမှာ ရှိပါတယ်၊ သူတို့ တိုင်းပြည်တွေကို စွန့်ပြီးတော့ ရသေ့ပြုလာကြတဲ့ ဘုရင်ဟောင်းတွေလို့ ဆိုပါတယ်၊ ရသေ့ရဟန်းတွေကို ဒကာ, ဒကာမတွေက ကြည်ညိုသဒ္ဓါဖြစ်လို့ လှူဒါန်းကြတယ်။

အဲဒီလို လှူဒါန်းတဲ့အခါမှာ ဆားပါတာလည်း ရှိတာပဲ၊ ဆားမပါတာလည်း ရှိတာပဲ၊ အဲဒီအရပ်ကတော့ ဆားလေးတွေ အထုပ်ပြုပြီးတော့ လှူတယ်-ဆိုပဲ၊ အဲဒီ ဆားထုပ်ထဲက ဂန္ဓာရ ရသေ့ကိုလည်း လိုသလောက် ခွဲပေးတယ်၊ မိမိနဲ့ သင့်မြတ်ရုံ ယူထားပြီး ပိုနေတဲ့ ဆားထုပ်ကလေးကို နောင်-ဆားမပါတဲ့အခါ ကြုံရင် အဆင်သင့် စားသုံးရအောင်-ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သိမ်းထားပါတယ်၊ အဲဒီ သိမ်းထားတဲ့ဆားကို ယူပြီးတော့ ဂန္ဓာရ ရသေ့အား ပေးပါတယ်၊ ဂန္ဓာရ ရသေ့က "ဒီနေ့ ဆား မရပါလား၊ ဒီဆား ဘယ်က ရသလဲ"လို့ မေးတော့ "မနေ့က ပိုနေတဲ့ ဆားလေး သိမ်းထားပါတယ်"လို့ ဝေဒေဟရသေ့က ပြန်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ပြောပါတယ်။

အဲဒီလို ပြောတဲ့အခါ ဂန္ဓာရ ရသေ့က "ဒီတိုင်းပြည်ကြီးကို တောင်မှ စွန့်ခွာနိုင်ပါလျက် ဒီလောက်ဆားလေးကိုမှ မက်မက်မောမော ရှိနေရသေးသလား၊ သိမ်းထားရကောင်းလား"လို့ အပြစ်တင်ပါတယ်၊ အဲဒီအခါ ဝေဒေဟရသေ့ဟာ မခံချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတယ်၊ စိတ်ဆိုးသွားတယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ မခံလည်း မခံချင်စရာပဲ၊ သူ့ခမျာ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းနဲ့ သိမ်းထားတာပါပဲ၊ သူ့ဘက်က ကြည့်မယ်-ဆိုလည်း မှန်တာပဲ၊ ဂန္ဓာရ ရသေ့ဘက်က ကြည့်မယ်ဆိုလည်း တိုင်းပြည်ကြီးတောင်မှ စွန့်ထားပြီးတော့ ဒီလောက် ဆားလေးကျမှ သိုမှီပြီးမှ စားရမယ်-ဆိုရင် အပြစ်လည်း အပြစ်တင်စရာပါပဲ။

ဆေးခါးကြီးကို အချိုလေးအုပ်ပြီး ကျွေးရမယ့်အစား

ဒီတော့ ပရိသတ်. . . ဘယ်ဘက် အနိုင်ပေးမလဲ-ဆိုတာ ကြည့်ဆုံးဖြတ်ပေါ့၊ လူတွေဆိုတာမျိုးက ခြိုးမွမ်း သိပ်ခံချင်တာ၊ ကဲ့ရဲ့ရင် တယ်ပြီးတော့ မခံချင်ဘူး၊ အခု ဂန္ဓာရ ရသေ့ အပေါ်စီးနဲ့ ဆုံးမတယ်-ဆိုတော့ ကဲ့ရဲ့သံလည်း ပါသွားတော့ ဟိုက မပြည့်ဝသေးဘူးဆိုရင် မခံချင်တဲ့စိတ်တော့ ပေါက်မှာပဲ၊ ဒါ သဘာဝပဲ၊ ချိုချိုသာသာလေးနဲ့ ပြီးနိုင်တဲ့ ကိစ္စဆိုရင် ချိုချိုသာသာလေး ကောင်းတာပေါ့လေ။ အခုဟာက ဆေးခါးကြီးကို ဒီအတိုင်း ကျွေးတော့ နည်းနည်း ခါးသွားတာပေါ့၊ တော်တော်လေး ခါးသွားတယ်၊ ဆေးက ခါးလို့ အချိုလေးအုပ်ပြီး ကျွေးရမယ့်အစား အခါးချည်းပဲ ကျွေးတယ်-ဆိုတော့ မကြိုက်နိုင်ဘူး၊ စိတ်ဆိုးမှာပေါ့၊ ဝေဒေဟရသေ့ဟာ ဂန္ဓာရ ရသေ့ရဲ့ ဆေးခါးကြီး အတိုက်ခံရတော့ သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။

ခြိမ်းခြောက်ပြီး ရွေအိုးကိုပြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လိုပေါ့

သည်းမခံနိုင်ရင် ဆန့်ကျင်လာတော့တာပဲ၊ ဆန့်ကျင်ပုံကတော့ "အရှင်ဘုရားဟာ ကိုယ့်အပြစ်ကို မမြင်ဘဲနဲ့ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မြင်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ သူတစ်ပါးကို ဆုံးမဖို့ မလိုဘူး"တဲ့၊ "မိမိကိုယ်တိုင်ကိုပဲ ဆုံးမဖို့ရန် ထွက်လာပြီးတော့ အခု သူတစ်ပါးကို ဆုံးမရသလား"တဲ့၊ ဒီလိုပြန်ပြီး ဆန့်ကျင်လာတယ်၊ ဒီတော့ ဂန္ဓာရ ရသ့ေက ဆက်ပြီးတော့ ပြောပါတယ်၊ "ဝေဒေဟ. . . ငါဟာ တရားတွေကိုသာ ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်၊ မတရား တာတွေကို မကြိုက်ပါဘူး-တဲ့၊ တရားကို ပြောတဲ့ ငါ့မှာ ဘာအပြစ်မှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး-တဲ့၊ မကောင်းမှု-ပါပ မပါလို့ ငါ့မှာ မနိမ့်ကျနိုင်ပါဘူး"တဲ့၊ အမြော်အမြင်ရှိပြီး, သူတစ်ပါးအပေါ် မေတ္တာ ကရုဏာ ထားပြီးတော့ နှိမ့်ချတဲ့ စကားလုံးပါ-တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း မိန့်ကြားတော်မူခဲ့တယ်၊ "ဆုံးမ ပြောဆို တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆည်းကပ်ရမယ်၊ ဘာနဲ့တူလဲ-ဆိုတော့ ခြိမ်းခြောက်ပြီး ရွှေအိုးကိုပြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လိုပေါ့၊ မတော်မသင့်တဲ့ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား အပြုအမူတွေ ဖြစ်နေရင် တားမြစ်ရမယ်၊ နည်းလမ်းညွှန်ပြရမယ်၊ အဲဒီလို ညွှန်ပြတဲ့အခါမှာ စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ နှစ်ခြိုက်တယ်၊ မကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ မနှစ်ခြိုက်ပါဘူး၊ နှစ်ခြိုက်တာ, မနှစ်ခြိုက်တာကို ဘေးမှာထားပါ၊ မတော်တဲ့အမှုကိုတော့ ဟန့်တားရမှာပဲ"တဲ့။

တောထဲက ကျီးကန်းလိုပါပဲ

ခုန ဂန္ဓာရ ရသ့ေကို "တရားတာ ပြောတာ ဖြစ်လို့ ငါ့မှာ အကုသိုလ် မဖြစ်ပါဘူး၊ ဘာမှ မနိမ့်ကျပါဘူး"လို့ ပြောလိုက်တော့ "ဘာ့ကြောင့်ပဲဖြစ်စေ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်မယ်-ဆိုရင် အကျိုးရှိတဲ့ စကားတောင်မှ မပြောသင့်ပါဘူး"တဲ့၊ ပြန်ပြီးတော့ သူက ဆန့်ကျင်ပြန် တယ်၊ ဝေဒေဟရသ့ေရဲ့ ဂန္ဓာရ ရသ့ေ အပေါ်မှာ ဖြစ်ပုံကတော့- ခေါင်းရိတ်တဲ့အခါမှာ ဆံပင်က ကြမ်းပြီး ဓားက တုံးနေပြီဆိုရင် အတင်း ရိတ်ချရတော့ ခေါင်းကြိမ်းသွားတဲ့ အနေမျိုး ဖြစ်ဟန်တူပါတယ်။

ဒီတော့ ဂန္ဓာရ ရသ့ေက ဆက်ပြီး ပြောပြန်တယ်၊ "သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်လို့ ဒီဖွဲ့ပြာများလို ဘယ်လောက်ပဲ လွင့်စဉ်သွားစေတော့၊ တရားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အချက်ကိုတော့ ငါ ပြောရမှာပဲ-တဲ့၊ တရားတဲ့အချက်ကို ပြောတဲ့ ငါမှာတော့ အပြစ်မရောက်နိုင်ပါဘူး တဲ့၊ မြေအိုးကလေး လှလှပပ ဖြစ်စေချင်, သိပ်သိပ်သည်းသည်းလေး ဖြစ်စေချင်တဲ့ သဘောနဲ့ လက်ရိုက်ကလေးနဲ့ သိပ်သည်းအောင် ရိုက်ပေးသလို ဂန္ဓာရ ရသေ့က ဒီလို ဆက်ပြောပြန်တယ်၊ "ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လည်း မရှိ, ဝိနည်းလည်း မတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ တောထဲက ကျီးကန်းကြီး မမြင်မစမ်းနဲ့ သွားနေသလိုပဲ-တဲ့၊ ဆရာသမားတွေထံမှာ သင်ကြားပြီး ဆုံးမခံယူမှုလည်း မရှိ, လိုက်နာမှုလည်း မရှိဘူး-ဆိုရင် တောထဲက ကျီးကန်းကြီးလိုပါပဲ-တဲ့၊ ဆရာသမားကောင်းထံမှာ နည်းခံပြီး ဝိနည်းတွေလည်း သင်ယူကာ ကိုယ်တိုင်လည်း လိုက်နာလို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သွားလာလှည့်လည်တဲ့ အခါ အများရဲ့အမြင်မှာ တင့်တယ်နိုင်ပါတယ်"-တဲ့။

အဲဒီအဆုံးအမကို ကြားရတော့မှ ဝေဒေဟရသေ့ဟာ သူ့အမှားကို ဝန်ချတောင်းပန်ပါတယ်၊ ဝန်မချဘဲ, သည်းမခံဘဲ ခုခံ ဆန့်ကျင်နေမယ်-ဆိုရင် သူ့အတွက်တော့ အကျိုးနည်းသွားမှာပဲ၊ ယခု ဝန်ချတောင်းပန်ပြီး ကျေအေးသွားတော့ ဂန္ဓာရ ရသေ့ရဲ့ အဆုံးအမကို ဆက်လက်နာခံပြီး တရားတွေ အားထုတ်တဲ့အခါ စျာန်သမာပတ်တွေ ရရှိကာ သူ့မှာ အေချမ်းမှုတွေ ရသွားတယ်-ဆိုတဲ့ အချက် ရှိပါတယ်။

အဲဒီမှာ ပြထားတဲ့ သာဓကအတိုင်း ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ, ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတစ်တွေ ကောင်းတဲ့သင်ခန်းစာလေးတွေ ကိုယ့်ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ရဟန်းဝိနည်း, လူဝိနည်းတွေ လေ့လာသင်ကြားကြပြီး ကိုယ်, နှုတ်အမူအရာတွေ ကောင်းပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ကြလို့ စိတ်တွေ အထူးစင်ကြယ်ပြီး နောက်ဆုံး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ အထိ ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ-လို့ ဆုတောင်းရင်း ဒီနေ့ တရားအဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

http://www.dhammadownload.com

အပြင်မသွား, အတွင်းလည်းမရပ် ဆင်းရဲသတ်

အပြင် မသွား, အတွင်းလည်း မရပ်အောင် လုပ်ရခြင်း၏ ရလဒ်

ယောဂီတွေ စိတ်ထွက်စိတ်ပြေး- ဆိုတဲ့ဟာတွေ ခဏခဏ ပြောသံတွေ ကြားနေရတော့ ဘယ်လိုဟာကို စိတ်ထွက်တယ်, စိတ်ပြေးတယ်-ဆိုတာ ကျကျနန သိစေချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတာနဲ့မို့ အဲဒီ အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စကားထာဆန်ဆန်, ပဟေဠိဆန်ဆန် တရားလေး ဟောပါမယ်၊ တရားရဲ့ ခေါင်းစဉ်ကတော့ "အပြင် မသွား, အတွင်းလည်း မရပ်, ဆင်းရဲသတ်တရား"တဲ့၊ အကျဉ်းချုပ်ဆိုရင်တော့ "ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အကုန်ငြိမ်း"ဆိုတဲ့ တရားပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားပါတယ်။

"တထာတထာ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဥပရိက္ခေယျ၊ ယထာ ယထာ ဥပရိက္ခတော ဗဟိဒ္ဓါစဿ ဝိညာဏံ အဝိက္ခိတ္တံ အဝိသဋံ အလ္လီတံ အသက္ကိတံ အနုပါဒါယ နိရုဇ္ဈတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဘိက္ခဝေ ဝိညာဏေ အဝိက္ခိတ္တေ အဝိသဋေ သတိ အာယတိံ ဇာတိဇရာမရဏဒုက္ခသမုဒယသမ္ဘဝေါ နိရုဇ္ဈတီ"တဲ့။

အကျဉ်းချုပ်လေး မြတ်စွာဘုရား ဟောပါတယ်၊ မြန်မာလိုတော့. . .

"မိမိရဲ့စိတ်လေး အပြင်လည်း မပြေး, မပြန့်စေရ၊ အတွင်းလည်းပဲ မရပ်တည်စေဘဲ အစွဲတွေ ကင်းအောင် ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရခြင်း အစရှိတဲ့ ဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းနိုင်သည်"တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းပြီးတော့ ချမ်းသာစစ်ကို လိုလားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီလမ်းစဉ် လိုက်ဖို့ရန် သိပ်ကောင်းပါတယ်၊ အဲဒီ စကားက နည်းနည်း စကားထာဆန်နေတော့ အဲဒီစကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ လေးနက်ပါတယ်၊ အဲဒီလေးနက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်လေးတွေ ဖွင့်ဆိုပြပြီး လက်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ကာ ဖြေရှင်းပြရမှာပါ၊ ပရိသတ်လည်း သိမှာပေါ့၊ မိမိရဲ့ စိတ်ဟာ မိမိရဲ့ကိုယ်တွင်းမှာပဲ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ်တွင်းမှာ တည်နေတယ်-ဆိုတော့ ဘယ့်နှယ်လဲ၊ စိတ်ကို အတွင်းမှာလည်း မရပ်စေရဘူးလို့ဆိုတယ်၊ ဒီစိတ် ဘယ်သွားထားမလဲ-လို့ စဉ်းစားစရာတွေအများကြီး ပေါ်ထွက်လာတယ်၊ အိပ်ဆေးစားပြီးတော့ အမြဲတမ်း အိပ်နေလို့ရှိရင်တော့ ရမလားမသိဘူး၊ အဲဒါလည်း ဘယ်လိုနေမလဲ၊ အတွင်းမှာ မရပ်စေရဘူး-ဆိုတော့ အတွင်းရပ်တာဟာ မကောင်းဘူး-ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါ်ထွက်သွားပါပြီ။

အတွင်းရပ်တာ မကောင်းဘူး-ဆိုတော့ အတွင်းရပ်တယ်-ဆိုတာ ဘာလဲ-လို့ နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ အတွင်းမရပ်အောင် လုပ်တဲ့နည်း လိုလာတယ်၊ အဲဒီနည်းနဲ့ အပြင်လည်း မထွက်, အတွင်းလည်း မရပ်အောင် လုပ်နိုင်ရင် အကျိုးရလဒ်ကတော့- ဘဝသစ် မဖြစ်ရခြင်းပဲ၊ ဘဝသစ် ဖြစ်တယ်-ဆိုရင် မအိုချင်ဘဲနဲ့ အိုလာရတယ်၊ မသေချင်ဘဲနဲ့ သေလာရတယ်၊ အခြားအခြား ဆင်းရဲဒုက္ခတွေလည်း ဖြစ်လာရတယ်၊ မသက်သာလှဘူး၊ လူသားတွေ မလိုလားအပ်တဲ့ ဘဝသစ်ဖြစ်ရခြင်းက အစ ဆင်းရဲတွေ အကုန်လုံး အဆုံးသတ် အဆုံးသတ်သွားတာဟာ စိတ်ကို အပြင်လည်း မထွက်, အတွင်းလည်း မရပ်အောင် လုပ်ရခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်ပဲ။

ပဟေဠိဆန်ဆန် ဟောထားတယ်

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို အကျဉ်းချုပ် တရားလေး ဟောကြားပြီးတော့ ဂန္ဓကုဋ္ဌိ ကျောင်းတော်ထဲ ပြန်ဝင်သွားပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးလည်းပဲ

http://www.dhammadownload.com

အကျဉ်းချုပ် ပြောပြီးတော့ တရားပွဲ သိမ်းလိုက်ရင် ပရိသတ်က ဘယ်လို နေမလဲ၊ ပရိသတ်ဆီက သင့်တော်တဲ့ အဖြေကို လိုချင်ပါတယ်၊ စိတ် ထွက်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ, စိတ်မထွက်အောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ, စိတ် အတွင်း ရပ်တယ်-ဆိုတာ ဘာလဲ, အတွင်းမရပ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ အဖြေပေးကြပါ၊ (ပေါ်ရာ အာရုံကို စူးစိုက်မှတ်ရပါတယ်-ဟု ယောဂီ တစ်ယောက်က အဖြေ ပေးပါသည်။) စူးစိုက်မှတ်တော့ အပြင်မသွားတာ တော့ ဟုတ်ပြီ၊ အဲဒီ စိတ်ကလေးက အတွင်း ရောက်မနေဘူးလား၊ ဒီနေ့ ပဟေဠိတရားပါပဲ။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရား ကျောင်းတော်ထဲ ဝင်သွားတော့ တရားနာ ပရိသတ်ကြီးဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ကျန်နေတယ်၊ အကျဉ်းချုပ်ကို နားလည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ သူ့ဟာနဲ့သူ ရှင်းနေမှာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် အကျယ်ချဲ့ ထွင် ဝေဖန်ပြီးတော့ ဟောမှ နားလည်နိုင်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဖို့တော့ ခမျာများ မသိရှာဘူး၊ တရားကို သိပ်နာချင်နေတော့ ပရိသတ်ထဲမှာ ဒီတရားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ပြီး အကျယ်ချဲ့ ဟောပြနိုင်တဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးကို ရှာရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အတိုချုပ် ပြီး ဟောတာမို့ 'ဥဒ္ဒေသ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အရှင်ကစ္စာယနမထေရ်က အကျယ်ချဲ့ပြီးတော့ ဟောသွားတာမို့ 'ဝိဘင်'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီတော့ တရားဟောသူ(၂)ပါး ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ ဒီသုတ်ကို 'ဥဒ္ဒေသဝိဘင် သုတ္တန်'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒီသုတ္တန်ဟာ သာမန်လေ့လာသွားရင်တော့ သိပ်ပြီး အကျိုးမရှိလှဘူးလို့ ထင်ရပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် သတိပဋ္ဌာန်တရား ကို အခြေခံကျကျ လက်တွေ့ အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတို့အဖို့မှာတော့ အင်မတန် အသုံးဝင်တဲ့ သုတ်ပါ၊ ပြီးတော့ ပဟေဠိ ဆန်ဆန် ဟောကြား ထားတာဖြစ်တော့ အသိဉာဏ်ကိုလည်း အထူးတိုးပွားစေတာ ဖြစ်တယ်။

"အပြင်ထွက်တယ်ဆိုတာ"

အခု ပရိသတ်လည်း "ထွက်တယ်-ဆိုတာ ဘာပါလိမ့်၊ ရပ်တယ်-ဆိုတာ ဘာပါလိမ့်"လို့ အများကြီး စဉ်းစားနေမှာ၊ ဒီလို

http://www.dhammadownload.com

အတွေးအကြံလေးတွေ ဖြစ်တာဟာ ကြောက်စရာ, လန့်စရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ တရားစစ်ခါနီးမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆီ လာရတာထက်တော့ အများကြီး တော်ပါတယ်၊ အခု ဘုန်းကြီး တရားစစ်တဲ့အထဲမှာ ယောဂီ တစ်ယောက်က ပြောတယ်၊ ဘုန်းကြီးဆီ လာပြီး တရားစစ်ခံဖို့ အပြင်မှာ ခဏစောင့်နေတုန်း သွားဆရာဆီ သွားနုတ်ခံရခါနီး သွားရတဲ့အခါ ခံစားမှုမျိုးလိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်-တဲ့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာနဲ့ တွေ့ရမှာ ကြောက်နေတယ်-တဲ့၊ ဘုန်းကြီးက ဖြေသာအောင် ပရိသတ်ကို လမ်းဖွင့်ပေးပါမယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ ဒေသနာအကျဉ်းချုပ်ကို ရှင်ကစ္စာယနမထေရ်က ချဲ့ထွင်ပြီး မဟောခင် ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးက လမ်းဖွင့်ပေးပါမယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်ဟာ သင့်တော်တဲ့နည်းနဲ့ အထိန်းအချုပ် မရှိဘူး-ဆိုရင် ဘယ်တွေသွားနေတုန်း, ဘယ်တွေ ရောက်နေတုန်းဆိုတာ စဉ်းစားပါ၊ အပြင်ကို လွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားရင် သာယာနှစ်သက်စရာ, စွဲလမ်းတပ်မက်စရာ အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့အထိဆိုတဲ့ အာရုံတွေကို တွေ့သွားရင် ဘယ်လိုဖြစ်မတုန်း၊ သာယာစရာနဲ့ တွေ့လို့ရှိရင်တော့ တပ်မက်မောမှု တဏှာလောဘ ဖြစ်ဖို့ကတော့ သေချာပါတယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင် အထိန်းမရှိတဲ့ စိတ်ကလေး ဟာ လောဘနဲ့ ပူးပေါင်းမိသွားပြီ၊ ချစ်စရာလေး, အလှလေး-ဆိုပြီး တွေးနေရင် 'အပြင်ထွက်တယ်'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ဆိုင်ရာ ဒွါရမှာ ထင်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘောမှန်ကို ထိရောက်အောင် ရှုမှတ် မသိဘူး-ဆိုရင် အမှန်အတိုင်း မသိမှ, အလွဲအချော်တွေ လျှောက်သိမှ-ဆိုတဲ့ မောဟကိလေသာ ဖြစ်ပြီး အဲဒီ မောဟကိလေသာနဲ့ ပူးပေါင်းမိတဲ့ စိတ်ကို "အပြင်ထွက်တယ်၊ ပြေးတယ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလို လောဘ, ဒေါသ, မောဟ အဖြစ်ခံရတဲ့ စိတ်မျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ အဲဒီစိတ်မျိုး မကောင်းဘူး-လို့ တားမြစ်တာပါ၊ ဒီစကားအရ ဆိုရင် ရိုးရိုးမြင်ပာ, ကြားတာ, နံတာ, စားတာ, ထိတာ, သိတာလောက်ကတော့

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မို့ အပြင်ထွက်တဲ့ စိတ်ထဲ ထည့်သင့် မထည့်သင့်-ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် စဉ်းစားဖို့ပါပဲ၊ အဲဒီလို စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတွေ အဝင်ခံရတာဟာ ဘယ်အပိုင်းမှာ ဖြစ်တတ်သတုန်း-ဆိုတော့ မြင်ရာ, ကြားရာ, နံရာ, စားရာ, ထိရာ, သိရာမှာ စိတ်ကလေး တစ်သုတ်, နှစ်သုတ်ကတော့ မြင်ရုံ, ကြားရုံ, နံရုံ, စားရုံ, ထိရုံ, သိရုံမျှပဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒီလောက်က ဘာမှ ကိစ္စမရှိဘူး၊ သူတို့က ခြားစိတ်ပဲ၊ အဗျာကတစိတ်ပဲ၊ ဟိုဘက်မှာ အချောအလှလေး တွေ့သွားရင် သာယာတဲ့အနေနဲ့ ကိလေသာ ဆက်ဖြစ်တာပဲ၊ အဖြစ်ခံလိုက်ရတာပဲ၊ အဲဒီလို အဖြစ်မခံရအောင် မြင်မြင်ချင်း, ကြားကြားချင်း, နံနံချင်း, စားစားချင်း, ထိထိချင်း, သိသိချင်း လက်ငင်းမှတ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ဒီမှာ ပြပါတယ်။

စိတ် အပြင်မထွက်ဘူး–ဆိုတာ

"စိတ်အပြင်ထွက်တယ်"ဆိုတာ အတိုချုပ်ကတော့ ဖြစ်ပြီးရာမှာ ကိလေသာအနေနဲ့ လိုက်ကြံမိရင် 'စိတ်ထွက်တယ်'လို့ ဆိုတာပါပဲ၊ အဲဒါကို အကျယ်ချဲ့မယ်-ဆိုရင် မြင်ပြီးတဲ့အပေါ်မှာ အချောလေးပဲ, အလှလေးပဲ, မုန်းစရာပဲလို့ လိုက်ကြံရင် "အပြင်ထွက်တယ်"လို့ ခေါ်တယ်၊ ကြားတဲ့ အပေါ်မှာ သာယာငြိမ့်ညောင်း ချစ်စရာပဲ, မုန်းစရာပဲ-လို့ လိုက်ကြံရင်, နံရ, စားရ, ထိတွေ့ရ, စဉ်းစား ကြံစည်ရတဲ့အပေါ်မှာ ကိလေသာအနေနဲ့ ကြံစည်စဉ်းစားရင် စိတ်အပြင်ထွက်တာပဲ-လို့ ဆိုပါတယ်၊ အကျယ်ကတော့ မြင်ဆဲခဏမှာ မြင်မြင်ချင်း လက်ငင်း စိတ်အားစိုက် ခိုန်သားကိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်ရင် ရှုရာအာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်ကျနေမယ်၊ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်တရားတွေကို သိလာမယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေကိုလည်း သိလာမယ်၊ မြင်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာပဲ စသည်ဖြင့် သိတဲ့ အသိလေးတွေ ဖြစ်လာမယ်။

ဒီတော့ မြင်ဆဲမှာ ရှုလို့ အမှန်ရှိနေတာလေးတွေကို အဆင့်ဆင့် သိသွားရင် "စိတ်အပြင်မထွက်ဘူး"လို့ ဆိုရပါတယ်၊ ထို့အတူ ကြားဆဲ,

http://www.dhammadownload.com

နံဆဲ, စားဆဲ, ထိဆဲ, သိဆဲမှာလည်း ကြားကြားချင်း, နံနံချင်း, စားစားချင်း, ထိထိချင်း, သိသိချင်း, စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာ ရှုရင် တခြားတစ်ပါး စိတ်မသွားတော့ဘူး၊ လောဘ, ဒေါသ, မောဟနဲ့လည်း မရောတော့ဘူး၊ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ အထင်အရှား ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကိုလည်းပဲ သိလာမယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလေးတွေလည်းပဲ သိလာမယ်၊ ကြားပြီးတော့ ပျောက်, နံပြီးတော့ ပျောက်-စသည့် မမြဲပုံ, ဆင်းရဲပုံ, သူ့သဘောအတိုင်း သူ ဖြစ်ပုံလေးတွေလည်းပဲ သိလာမယ်၊ အဲဒီလို ရှုလို့ သိလာရင် "စိတ်အပြင် မထွက်ဘူး"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အမှတ်က ဦးဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်

လက်တွေ့ နမူနာပြရမယ်-ဆိုရင် ဆိုကြပါစို့၊ ဘုန်းကြီးတို့ ထိုင်ပြီး မှတ်နေတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတိုင်း, ဖောင်းတိုင်း, ပိန်တိုင်း, ပိန်တိုင်း မလွတ်ရအောင် စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုလို့ ရှုရာ အာရုံအပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်ကျနေတဲ့ အခိုက် ဒီစိတ်ကလေးမှာ လောဘလည်း မပါဘူး၊ ဒေါသလည်း မပါဘူး၊ မောဟလည်း မပါဘူး၊ အဲဒါကို "အပြင်မထွက်တဲ့စိတ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားရွေ့သွားတဲ့ သဘောလေးတွေကိုလည်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေတယ်၊ အဲဒါကို "အပြင်မထွက်တဲ့စိတ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကို ရှုသိပြီးနေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ချစ်စရာအနေ, မုန်းစရာအနေ, တွေဝေစရာအနေနဲ့ စဉ်းစားမှု ဆိုတာ ဘာမှ မရှိဘူး၊ အဲဒီ ဘာမှ မရှိတာဟာ အပြင်မထွက်တာပဲ။

အဲဒီလို စိတ်ထွက်တယ်-ဆိုတဲ့ အနေမျိုး မဖြစ်ရအောင် ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကို စူးစိုက်မှတ်နေရင်း အသံလေးတစ်ခု ကြားလာတယ်လို့ ဆိုကြပါစို့၊ ကြားကြားချင်း လက်ငင်းမှတ်လိုက်ရင်တော့ ကိလေသာအနေနဲ့ ဘာမှ စဉ်းစားမှု မရှိတော့ပါဘူး၊ အဲဒါမျိုးကိုလည်း 'စိတ်မထွက်တာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ကြားရတဲ့ အသံလေးက သီချင်းသံလေးဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

ဘာသီချင်းပါလိမ့်၊ ဒီသီချင်းသံလေးက အင်မတန် သာယာချိုအေးတာပဲ၊ ဆိုတာက ဘယ်သူပဲ စသည့် အတွေးတွေ ပေါက်သွားမယ်၊ တချို့ဆိုရင် တရားထိုင်တုန်း ကိုယ်ရ-ထားတဲ့ သီချင်းသံလေး ကြားလာတဲ့အခါမှာ မသိမသာ ဖြစ်ဖြစ် နှုတ်က လိုက်ပြီးတော့ ရွတ်ဆိုနေတာ ရှိတယ်၊ လိုက်ဆိုရုံတင် မကဘူး၊ လက်ကလည်း နည်းနည်း ပါပါလာတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီလို ဆိုရင်တော့ စိတ်ထွက်ပြီ-တဲ့၊ ကြားမှုနဲ့ စပ်ပြီး စိတ်ထွက်ပြီ-တဲ့။

တစ်ခါ တစ်ခါလည်းပဲ ကိုယ်က ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ တရားထိုင်နေတယ်၊ အနီးအပါး ယောဂီတစ်ဦးက ရုတ်တရက် သတိမထားဘဲနဲ့ ဝုန်းခနဲ ထလိုက်မယ်၊ အသံတွေကလည်း ချိုးချိုးခွက်ခွက် မြည်သွားမယ် ဆိုရင် ကြားကြားချင်း လက်ငင်းမှတ်ရင်တော့ ဘာမှ ကိစ္စမရှိဘူး၊ လက်ငင်းမမှတ်နိုင်ဘဲ "ဟာ. . . ဒီယောဂီက လုပ်ပြန်ပြီ၊ သူများ ထိုင်နေတုန်း အသံတွေမြည်အောင် လုပ်ရမလား"စသည်ဖြင့် ဒေါသအနေနဲ့ လျှောက်စဉ်းစားရင်တော့, တရား အားမထုတ်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သွားရင်တော့ စိတ်တွေ အများကြီး ထွက်သွားပြီ၊ (၅)မိနစ် စိတ်ဆိုးနေရင် (၅)မိနစ်လောက် ထွက်နေတာပဲ။

ဘုန်းကြီးက ရမ်းပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ယောဂီတွေ လာပြီးတော့ လျှောက်တဲ့အသံ ကြားနေလို့ပါ၊ ဒီတော့ အသံနဲ့ စပ်ပြီးတော့ ချစ်စရာ, မုန်းစရာ အနေနဲ့ မတွက်ဘဲနဲ့ အမှတ်ကလေးတွေက ဦးဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အမှတ်ကလေးတွေက ဦးထားရင် မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ လောဘ, ဒေါသနဲ့ မပေါင်းဘူး၊ သဘောမှန်လေးတွေလည်း သိသိနေတော့ မောဟနဲ့လည်း မပေါင်းလို့ စိတ်အပြင် မထွက်တော့ဘူး၊ အပြင်မထွက်ဘူး-ဆိုတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမမှာ တည်နေတာပဲ၊ သိပ်ကောင်းတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတစ်တွေ အဲဒီလို ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေကြတာပဲ၊ သိပ်ဝမ်းသာစရာ ကောင်းတယ်။

ကြံတွေ့ရတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ စပ်ပြီး (၁)မိနစ်လောက် ဆက်ကာ ဆက်ကာ မှတ်နိုင်တယ်-ဆိုရင် တစ်မိနစ် စက္ကန့်(၆၀)ဆိုတော့ အကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

ပေါင်း (၆၀)စိတ်ကလေးတွေ အပြင်မထွက်ဘဲ ငြိမ်နေတာပဲ၊ (၁)မိနစ် ကနေ (၂)မိနစ်, (၃)မိနစ် စသည်ဖြင့် တစ်နာရီလောက် လောဘ, ဒေါသ မဖြစ်အောင် မှတ်နိုင်ရင် (၁)နာရီလောက် စိတ်ကလေး အပြင်မထွက်ဘဲ ငြိမ်နေတာပဲ၊ (၁)နာရီဆိုရင် စက္ကန့်ပေါင်း (၃၆၀၀) ဆိုတော့ အကြိမ်ပေါင်း (၃၆၀၀)ငြိမ်နေတာပဲ၊ တစ်နာရီကနေ (၂)နာရီ, (၃)နာရီ ပွားများလိုက်မယ်ဆိုရင် အများကြီးပေါ့၊ စကြီလျှောက်တဲ့အခါ မှာရော, အခြားအထွေထွေ အမူအရာတွေမှာပါ ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်း မှတ်လို့ရှိရင် စိတ်တွေ အပြင်မထွက်ဘူး-တဲ့၊ ဖြစ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီး ရှုလို့ ရှိရင် စိတ်အပြင် မထွက်ဘူး-တဲ့၊ ရှင်မဟာကစ္စည်းမထေရ်ကလည်း ဒီလို ဖြေလိုက်ပါတယ်။

ဒီနေ့ အချိန်စေ့သွားပါပြီ၊ စိတ်ထွက်တယ်-ဆိုတာက ဘာ, စိတ် မထွက်ဘူးဆိုတာက ဘာ, စိတ်မထွက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရတယ် ဆိုတာတွေကို ကောင်းကောင်း သိနားလည်ပြီး ဒုါရ(၆)ပါးက ဖြစ်ပျက်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီး မှတ်ခြင်းအားဖြင့် လောဘ, ဒေါသ, မောဟတွေ အဖြစ်မခံဘဲ ငြိမ်သက်အောင် ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြ ပါစေ။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခခပ်သိမ်း အကုန်ငြိမ်း

ဗျာန်ရဲ့သဘာဝနဲ့ ဥပမာ(၂)မျိုး

'ဒုက္ခခပ်သိမ်း, အကုန်ငြိမ်း'ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ဟောတဲ့ ဥဒ္ဒေသ ဝိဘင်္ဂသုတ်ကိုပဲ ဒီနေ့ ဆက်ပြီး ဟောဖို့ပါပဲ၊ မနေ့က ဖြစ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီး မရှုနိုင်ရင် "အပြင်ထွက်တဲ့စိတ်"လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ ဖြစ်ဆဲမှာ ရှုရင်တော့ အပြင်မထွက်တော့ဘူး၊ လောဘ, ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေနဲ့ မရောတော့ဘူး၊ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အာရုံတွေနောက်ကို တကောက်ကောက် မလိုက်တော့ဘူး၊ စိတ်တွေ သန့်ရှင်းသွားပြီ-ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ အဲဒီလို စိတ်တွေ သန့်ရှင်းအောင် ဖြစ်ဆဲလေးတွေ လိုက်ပြီးတော့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရပါတယ်၊ အဲဒီ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရမယ်-ဆိုတဲ့ စကားစုထဲမှာ "စူးစူးစိုက်စိုက်ရှု"ဆိုတာဟာ ဗျာန်သဘောကို ပြောပါတယ်၊ ဒီနေ့ အဲဒီ ဗျာန်လေးတွေ အကြောင်း ထည့်ပြီး ရှင်းပါ့မယ်။

ဘာဖြစ်လို့ 'ဗျာန်'ခေါ်သလဲ-ဆိုတော့ "ဗျာယတိ အာရမဏံ ဥပနိဇ္ဈာယတီတိ ဗျာနံ"တဲ့၊ ရှုကွင်းရှုကွက် အာရုံကို ကပ်ပြီးတော့ ရှုတတ်လို့ 'ဗျာန်'လို့ ခေါ်တယ်-တဲ့၊ အဲဒါ 'ဗျာန်'ရဲ့ သဘာဝပါပဲ၊ စူးစိုက်သမှု ကပ်ပြီးတော့ ရှုတာဟာ ဗျာန်ပဲ-ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေ မှတ်ထားဖို့ပါပဲ၊ ဥပမာ ပြောရရင်- ရွှံ့ပျော့ထဲမှာ ခွန်ထက်တဲ့ အရာဝတ္ထုကို ကိုယ်စိုက်လိုတဲ့ဆီ သေသေချာချာ စိုက်ချလိုက်လို့ရှိရင် စူးပြီးတော့ ဝင်သွားတာပဲ၊ အဲဒီဟာ ဗျာန်သဘောပဲ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဥပမာပြောရရင်-စားပွဲ, သောက်ပွဲတွေမှာ ပါလာတဲ့ အာလူးတုံးလေးတွေ

http://www.dhammadownload.com

ကို ခက်ရင်းနဲ့ စိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဝင်သွားသလို ရောက်သွားသလိုပါပဲ၊ အဲဒါဟာ ဈာန်သဘောပါပဲ၊ ဒီတော့ "ဈာန်ဟာ ဘယ်လို သဘော ရှိတယ်"ဆိုတာ နားလည်သွားပါပြီ။

ဈာန် (၂)မျိုး

အမျိုးအစား ဘယ်လောက်ရှိတယ်-ဆိုတာ နားလည်ဖို့ လိုပါသေးတယ်၊ ဈာန်က (၁) အာရမဏူပနိဇ္ဈာန်က တစ်မျိုး (၂) လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်က တစ်မျိုး-လို့ (၂)မျိုး ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ (၂)မျိုးထဲက အာရမဏူပနိဇ္ဈာန်-ဆိုတာ ပထဝီကသိုဏ် အစရှိတဲ့ သမထအာရုံတွေကို စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုတဲ့ ဥပစာရ ဈာန်နဲ့အတူ သမာပတ်(၈)ပါးပါပဲ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း-အာရမဏူပနိဇ္ဈာန်ကို "သမထဈာန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်တဲ့ ဈာန်ပေါ့၊ အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိုက်ပြီးတော့ စူးစူးစိုက်စိုက် ကျနေအောင် ရှုတဲ့ဈာန်ကို "သမထဈာန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်-ဆိုတာက ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ, ဒုက္ခလက္ခဏာ, အနတ္တလက္ခဏာ-ဆိုတဲ့ လက္ခဏာ(၃)ပါးနဲ့ နီဗ္ဗာန်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လက္ခဏာ (တထလက္ခဏာ)ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတဲ့ ဝိပဿနာတရား မဂ် ဖိုလ်များကို "လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ခြင်းရာစုံကို ရှုသိမှုကို ဝိပဿနာဈာန်-လို့ပဲ ဆိုကြပါစို့။

တစ်နည်းအားဖြင့် သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်တာကို သမထဈာန်, သမထနည်း-လို့ ခေါ်ပြီး ဉာဏ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်တာကို ဝိပဿနာဈာန်, ဝိပဿနာနည်း-လို့ ခေါ်တယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း- ပညတ်အာရုံ တစ်ခုထဲမှာ စိတ်ကလေး တစ်ဆက်တည်း ငြိမ်အောင် အားထုတ်တာကို သမထဈာန်-ခေါ်ပြီး တကယ်အရှိ ရုပ်နာမ်ပရမတ်အာရုံတွေကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတာကို "ဝိပဿနာဈာန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အခု သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ အားထုတ်တာဟာ ရုပ်နာမ်သဒ္ဓါရတရားတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ, သာမညလက္ခဏာကို သိအောင်

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်နေတာပဲ၊ ပြီးတော့ ဒီတရားတွေဟာ တစ်မျိုးတည်းလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ထဲမှာ အမျိုးမျိုး ပေါ်နေတာဖြစ်တယ်၊ ပြီးတော့ တကယ့်မျက်မှောက်တွေ့အနေအားဖြင့်, ပရမတ္ထအားဖြင့်လည်း ထင်ရှားနေတဲ့ တရားတွေ ဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုအနေအားဖြင့် ရှုနေတာကို ဝိပဿနာ ဘာန် ရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ရှုခြင်း-လို့ ခေါ်ရမှာပါပဲ။

ဝိပဿနာဘာန်

ပုံစံတစ်ခုကို ထုတ်ပြီးတော့ လက်တွေ့ ပြောရမယ်-ဆိုရင် ဝမ်းပိုက်ကို စိတ်စိုက်ထားတယ်၊ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဖောင်းမှု ခေါ်တဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားရွေ့သွားတဲ့ သဘောလေး ဖြစ်ပေါ်လာ တယ်၊ ဒါဟာ ဝါယောအဓိက ရုပ်ပဲ၊ ရှူမှုနဲ့ စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ်လို့ သူ့ကို "သခ်ိတ"လို့ ခေါ်တယ်၊ အကြောင်းပေါင်းဆုံ ညီညွတ်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားလေးပဲ၊ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ သဘောတွေဟာ မျက်မှောက်တွေ့အနေအားဖြင့် ထင်ရှားနေတယ်၊ အဲဒါလေးကို စူးစိုက်ပြီး ကပ်ရှုနေတာဟာ ဝိပဿနာဘာန်ပဲ။

အာနာပါနအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာလည်း နှာသီးဝမှာ စိတ်ကလေး စိုက်ထားတယ်၊ လေက ဝင်လိုက်, ထွက်လိုက်နဲ့ ရှိနေပါတယ်၊ နှာသီးဝကို တိုးတိုးပြီးတော့ သွားနေတာ၊ အဲဒီ နှာသီးဝကို တိုးတိုးပြီးတော့ သွားနေတဲ့ လေသဘောတရားလေးတွေကို သေချာသိရအောင်လို့ စူးစိုက် ပြီးတော့ ရှုနေတာ၊ အဲဒီ တိုးနေတဲ့ လေတွေက ရှူချင်တဲ့စိတ်, ရှိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ သခ်ိရ ရုပ်တရားတွေပဲ၊ အဲဒီ ဖြစ်ပေါ်တဲ့, တိုးတဲ့, တွန်းတဲ့ ရုပ်တရားတွေကို သေချာသိရအောင် ရှုနေတာ၊ အဲဒါ ဝိပဿနာဘာန်ပဲ၊ ထို့အတူပဲ မြင်ခိုက်, ကြားခိုက်, နံခိုက်, စားခိုက်, ထိခိုက်, သိခိုက်မှာလည်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သေချာသိရအောင် ရှုနေတာကို "ဝိပဿနာဘာန်"လို့ ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဈာန်အင်္ဂါများ

အဲဒီဈာန်ဟာ စတုက္ကနည်းအရ ဆိုရင်တော့ (၄)ပါး ရှိတယ်၊ ပထမဈာန်, ဒုတိယဈာန်, တတိယဈာန်, စတုတ္ထဈာန်ရယ်လို့ (၄)မျိုး ပါပဲ၊ ပထမဈာန်မှာ ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါး ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါးကို သိဖို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီ (၅)ပါးကတော့ ဝိတက္က, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာတို့ပဲ၊ ဝိတက္က-ဆိုတာ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်တည့်အောင်လို့ ရည်စူးခြင်း, ချိန်ရွယ်ပေးခြင်းပဲ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း အာရုံသစ်ကလေးတွေ ထင်ရှားအောင်ဆိုပြီး စိတ်ညွှတ်ညွှတ်ပေးခြင်းပဲ၊ ရှုသိတဲ့ စိတ်ကလေး ရှုကွင်း ရှုကွက်ပေါ်မှာ ရောက်သွားအောင် တင်တင်ပို့တဲ့ သဘောလေးဟာ ဝိတက် ဈာန်ပါပဲ၊ သူက ရွယ်တဲ့သဘော, ချိန်တဲ့ သဘောလေး ပါနေတယ်၊ ပြီးတော့ စူးစိုက်တဲ့ သဘောလေးလည်း ပါနေတာမို့ သူ့ကို "ဝိတက္ကဈာန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဝိစာရ-ဆိုတာကတော့ သုံးသပ်တဲ့ သဘောပါပဲ၊ သုံးသပ်တယ်-ဆိုတာက ပွတ်တိုက်တာပါပဲ၊ ဝိတက်က ရှုသိတဲ့စိတ်ကို ရှုကွက်ပေါ်ရောက်အောင် ရည်စူးပြီးတော့ တင်ပို့ပေးလိုက်လို့ ရှုသိတဲ့စိတ်ကလေးဟာ ခုနအာရုံနဲ့ ပွတ်တိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်၊ အဲဒီ ပွတ်တိုက်တာကိုပဲ "ဝိစာရ=သုံးသပ်တယ်, ဆင်ခြင်တယ်"လို့ ခေါ်တာပါပဲ၊ အဲဒီ ဝိစာရဟာလည်း စူးစိုက်ဆင်ခြင် သုံးသပ်တတ်တာမို့ ဈာန်အင်္ဂါတစ်ခုအနေနဲ့ ပါနေပါတယ်။

ဝိတက်, စိစာရ

လက်တွေ့အနေနဲ့ ပြောရရင် ဝမ်းဗိုက်ကို စိုက်ပြီး ရှုနေတဲ့အခါ ဖောင်းတက်လာတာနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ချိန်သားကိုက် ဖြစ်အောင် ချိန်ရွယ်ပေးတဲ့ သဘောလေး, ရည်စူးတဲ့ သဘောလေး ပါသွားပြီ၊ ရည်စူးပြီး မှတ်လိုက်တော့ အဲဒီ ဖောင်းမှုနဲ့ ရှုသိတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ ပွတ်တိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီမှာ ဈာန်အင်္ဂါ (၂)ခု ပါသွားတယ်၊ ပိန်တဲ့အခိုက်အတန့်

http://www.dhammadownload.com

မှာလည်း နည်းတူပါပဲ၊ အခြားအခြား ကိုယ်ထဲက ပေါ်သမျှအာရုံတွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ထိအောင် မိအောင် စူးစိုက်ပြီး ရှုနေတယ်၊ ဒီမှာ ဝိတက်, ဝိစာရတွေ အမြဲတစေ ပါနေပါတယ်။

အဲဒီလို ချိန်သားကိုက်ပြီး ထိထိမိမိ ရှုပါများတော့ ကာမစ္ဆန္ဒ အစရှိတဲ့ နီဝရဏတရားတွေ ဝင်မလာတော့ဘူး၊ စိတ်ကိုလည်း အနှောင့်အယှက် မပေးတော့ဘူး၊ စိတ်ကိုလည်း ညစ်ထေးအောင် မလုပ်တော့ဘူး၊ စိတ်တွေဟာ ထူးထူးခြားခြားကြီး ကြည်လာတယ်၊ ဗျာပါဒနီဝရဏတွေလည်း ဝင်မလာဘူး၊ ပြီးတော့ ပျင်းရိတဲ့သဘော-ထိနမိဒ္ဓလည်း ဝင်မလာတော့ဘူး၊ ပျံ့လွင့်တာလည်း မရှိ၊ ပူပန်တာလည်း မရှိ၊ တကယ့်ကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့လည်း အားထုတ်နေတယ်-ဆိုတော့ ဥဒ္ဓစ္စ, ကုက္ကုစ္စ, ဝိစိကိစ္ဆာ အစရှိတဲ့ နီဝရဏတွေ ကင်းနေတယ်၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ကင်း, နှစ်ချက်မှတ် နှစ်ချက်ကင်းနေတာပဲ၊ စိတ်ကလေးဟာ သန့်ရှင်းပြီး ကြည်လင်နေတာပဲ၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းမှာ ချိန်သားကိုက်ပေးတဲ့ ဝိတက်စျာန်တွေလည်း ပါနေပြီ၊ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်နဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးတဲ့ ဝိစာရလည်း ပါနေပြီ-ဆိုရင် အဲဒါကို "ဝိဝေက"လို့ ခေါ်တယ်၊ နီဝရဏတွေမှ ကင်းဝေးနေခြင်း-ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ

အဲဒီလို ဝိဝေက ဖြစ်လာတော့ စိတ်ကလေးတွေမှာ နှစ်သိမ့်အားရမှု ပီတိလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ကြက်သီးမွေးညင်း ထသလို ဖြစ်လာတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါလည်း မကြာခဏ လျှပ်စီးလက်သလို ဖြစ်ဖြစ်လာတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါမှာလည်း အပေါ်ကနေ တစ်ခုခုနဲ့ ခြုံချလိုက်သလို, အောက်ကနေပြီးတော့ လှိုက်လှိုက်တက်လာသလို ပီတိအသေးစားလေးတွေ, အားနည်းတဲ့ ပီတိလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါ ပီတိ စျာနင် ခေါ်ပါတယ်၊ နှစ်သိမ့်အားရတဲ့ ပီတိ စျာနင် ဖြစ်လာရင် 'သုခ'ခေါ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဈာနင်တစ်ခု ဖြစ်လာတယ်၊ နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းလာတယ်၊ ချမ်းသာလာတယ်၊ အဲဒီ ပီတိနဲ့ သုခဟာ နိဝရဏ ကင်းတဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာလို့ သူတို့ကို 'ဝိဝေကဇပီတိသုခ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီမှာ နည်းနည်း ဆက်ပြီး ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဝိဝေကဇ ဖြစ်ရသတုန်း-ဆိုတော့ ဝိတက်နဲ့ ဝိစာရ ရှိနေလို့၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်နဲ့ ထိထိမိမိ ဖြစ်နေလို့ နိဝရဏတရားတွေ ကင်းနေတဲ့ ဝိဝေက ဖြစ်ရတာ၊ နိဝရဏတရား ကင်းပါများတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်တွေ ကြည်လင်ပြီး နှစ်သိမ့်အားရတဲ့ ပီတိတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီတော့ နိဝရဏ ကင်းတာက ဝိတက်, ဝိစာရကြောင့်၊ နှစ်သိမ့်အားရတဲ့ ပီတိဖြစ်တာက နိဝရဏ ကင်းလို့ ဖြစ်လာတယ်-ဆိုတာ ကြောင်းကျိုးလေးတွေ ဆက်စပ်ကာ ဈာန်အင်္ဂါတွေ ဖြစ်လာပါတယ်၊ နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းလို့ရှိရင် စိတ်ကလည်းပဲ မပျံ့မပြေးတော့ဘူး၊ ငြိမ်လာတယ်၊ ဖောင်းတာလေး မှတ်လိုက်, ဖောင်းတာပေါ် စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ကျလိုက်၊ ပိန်တာလေးပေါ်မှာ စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ကျလိုက်၊ အခြား အခြား ပေါ်ရာ အာရုံလေးပေါ်မှာ စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ကပ်ကျနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ စုစည်းမှု 'ဧကဂ္ဂတာ'ခေါ်တဲ့ သမာဓိဈာန် ဖြစ်လာတယ်။

အတွင်းရပ်တယ်–ဆိုတာ

ဝိပဿနာ ပထမဈာန် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်ပြီလို့တော့ မပြောလိုပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ဥပစာရဈာန်အဆင့်လောက်တော့ ရောက်ပြီလို့ ဆိုရမှာပါပဲ၊ ရုပ်နာမ်လောက် ပိုင်းခြားသိလာမယ်, ကြောင်းကျိုးလောက် သိလာမယ်ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာ ဥပစာရဈာန် အဆင့်လောက် ရောက်လာပါပြီ၊ ဒီအခိုက်အတန့်မှာလည်းပဲ ယောဂီမှာ သာယာမှုလေးတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒါလေးတွေ မမှတ်မိလို့ရှိရင် အမှန်အတိုင်း မသိတော့ သာယာမှု ဖြစ်တတ်တယ်၊ သာယာပုံကတော့-အင်း. . .

http://www.dhammadownload.com

အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် တည့်နေပါလား-ဆိုပြီးတော့ သာယာသွားတယ်၊ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် ထိထိမိမိ ဖြစ်နေပါလား-ဆိုပြီး စွဲလမ်းသာယာတယ်၊ အထူးအားဖြင့် နှစ်သိမ့်အားရတဲ့ ပီတိနဲ့ နေရထိုင်ရတာ ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာလေးတွေ, စိတ်တည်ငြိမ်မှုလေးတွေ ဖြစ်လာပြီ-ဆိုရင်တော့ ယောဂီက စွဲသွားပြီ၊ တယ်. . . ဟုတ်ပါလား၊ တယ်. . . နေရာကျပါလား ဆိုပြီး စွဲသွားပြီ၊ သို့သော် အဲဒီ စွဲသွားတဲ့ တဏှာကတော့ အပြင်ကာမဂုဏ် အာရုံတွေနဲ့ စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့ တဏှာမဟုတ်ဘူး၊ တရားအားထုတ်လို့ နီဝရဏတရားတွေ ကင်းပြီးတော့ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားအရသာကောင်းလေးတွေပေါ်မှာ သာယာတာပါပဲ၊ အဲဒါကို 'အထဲရပ်တယ်'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အခိုန်က ကျသွားပြီ၊ အတွင်းရပ်ပုံတွေ ဆက်ပြီး ပြောစရာတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်၊ ဒီနေ့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်ကြပါစို့။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



ဝိဝေက (၃)ဖြာ

မနေ့က မိမိရဲ့စိတ် အပြင်မထွက်ရအောင် ကိုယ်ထဲက ပေါ်ရာလေးတွေကို ပေါ်ဆဲလိုက်ပြီးတော့ အမြဲမပြတ် ရှုမှတ်ရမယ်-ဆိုတဲ့ စကားကနေပြီးတော့ 'ရှုတယ်'ဆိုတာ ဈာန်ပါမှ ရှုနိုင်တယ်-ဆိုတဲ့ စကားကို အခြေခံကာ ဈာန်အကြောင်းလေးတွေ ပြောသွားပါတယ်၊ ဈာန်(၄)ပါးထဲက ပထမဈာန်က စပြီးတော့ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီထဲမှာ ဈာန်အင်္ဂါ(၅)ပါး ရှိပုံလေးတွေ မနေ့က သာမညလောက် ပြောသွားပါတယ်၊ ဒီနေ့ အဲဒါကို ဆက်ပြီးတော့ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ဟပ်ပြီး ရှင်းလင်းဖို့ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတရားက လေးနက်တယ်၊ လက်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ပြောပြဖို့ တကယ်လိုအပ်တယ်၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ နားလည်နိုင်ဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထပ်ပြီးတော့ ပြောနေတာပဲ-လို့ သဘောမထားဘဲနဲ့ သည်းခံပြီး နာကြားဖို့ရာ ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးက ကြိုပြီးတော့ ပြောချင်ပါတယ်၊ ဥဒ္ဒေသဝိဘင်္ဂသုတ်ထဲမှာ ဗျာန်အကြောင်း အရာလေးတွေကို "ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ, ဝိဝိစ္စ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ"လို့ ပြထားပါတယ်၊ ဝတ္ထုကာမ, ကိလေသာကာမတို့မှ ကင်းဆိတ်ရမယ်-ဂဲ့၊ ပြီးတော့ အကုသိုလ်တရားတို့မှလည်း ကင်းဆိတ်ရမယ်-တဲ့၊ အဲဒီထဲမှာ "ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ"ဆိုတာက တစ်ပုဒ်, "အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ" ဆိုတာက တစ်ပုဒ်ပဲ၊ ကင်းကွာရာ ဖြစ်တဲ့ တရားတွေကို ပုဒ်(၂)ပုဒ် ခွဲပြထားပါတယ်၊ အဲဒီ(၂)ပုဒ်က ဝိဝေက(၃)မျိုး ရှိပုံကို ပြပါတယ်၊ အဲဒီ ဝိဝေက(၃)မျိုး ဆိုတာက (၁)ကာယဝိဝေက၊ (၂) စိတ္တဝိဝေက၊ (၃) ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေကတို့ပဲ။

ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက–ဆိုတာ အလိုလိုဖြစ်လာတယ်

အဲဒီထဲက ကာယဝိဝေက ဖြစ်ရမယ်-ဆိုတာ ဝတ္ထုကာမတွေမှ ကင်းလွတ်ရမယ်လို့ ဆိုတယ်၊ 'ဝတ္ထုကာမ'ဆိုတာ လိုချင်စရာ အမြင်ကောင်း, အကြားကောင်း, အနံ့ကောင်း, အရသာကောင်း, အတွေ့အထိကောင်း-ဆိုတဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို ပြောပါတယ်၊ အဲဒီဟာတွေမှာ ကင်းဆိတ်ရာ နေရာဌာနများကို 'ကာယဝိဝေက'လို့ ဆိုထားပါတယ်၊ "ဝိဝိစ္စ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ"ဆိုတဲ့ စကားအရ အကုသိုလ်မှ ကင်းရမယ်-ဆိုတာ စိတ္တဝိဝေက ဖြစ်ပုံကို ပြပါတယ်၊ စိတ်မှာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေး ဖြစ်နေရတာပေါ့၊ ကာမစ္ဆန္ဒ အစရှိတဲ့ နီဝရဏ တရားဆိုးတွေမှ ကင်းပြီးတော့ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေး ဖြစ်နေတာ၊ အချုပ်ပြောရလို့ရှိရင် မှတ်စိတ်တွေချည်း အမြဲတစေ ဖြစ်နေတာပေါ့၊ ယောဂီတွေ အနီးဆုံး နားလည်အောင် ပြောရမယ်-ဆိုရင် ဒီအတိုင်းပဲ ပြောရမှာပဲ။

ဒီဝိဝေက (၃)မျိုး ရရှိဖို့-ဆိုတာ အလကားနေလို့ ရတာ မဟုတ်

http://www.dhammadownload.com

ပါဘူး၊ အဲဒီ မြင်ရ, ကြားရ, နံရ, စားရ, ထိရတဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ပေါတဲ့နေရာမှ လွတ်တဲ့နေရာ, ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာ သွားမှ ဆိတ်ငြိမ်ပါတယ်၊ ဒီလိုဆိုရင် လုံးဝ လွတ်မလား-ဆိုတော့ လုံးဝလည်း မလွတ်သေးပါဘူး၊ မိမိရဲ့ စိတ်ကလေး ကိုယ်ထားရာအာရုံမှာ အမြဲတစေ ရောက်အောင် ချိန်တည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီလို လုပ်ပေးနေမှလည်း နီဝရဏတရားတွေမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ပြီးတော့ စိတ္တဝိဝေက ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လက်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြောရလို့ ရှိရင် ဆိုကြပါစို့-အခု တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ ပင်တိုင်အာရုံအနေနဲ့ နှာသီးဝမှာ စိတ်ကပ်ပြီးတော့ ဝင်လေ, ထွက်လေကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်, ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းမှု, ပိန်မှုပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း အာရုံလေးတွေကို မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်ရေးအတွက် အဲဒီ ရှုကွင်းဖြစ်တဲ့အာရုံမှာ ရှုသိတဲ့ စိတ်ကလေး တည့်တည့်သွားအောင်လို့ ချိန်ရွယ်ပေးတဲ့ ဝိတက် စျာနင်လေး ပါနေတယ်၊ သူရဲ့ ရွယ်စူးချက် (ချိန်ရွယ်ပေးမှု)ကြောင့် အဲဒီ အာရုံလေးတွေနဲ့ ထိပါး ပွတ်တိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်၊ အာရုံလေးတွေကို မိမိသွားတဲ့ ဝိစာရလေးတွေ ဖြစ်နေပါတယ်-တဲ့၊ အဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ဝတ္ထုအာရုံကာမဂုဏ်တွေမှာလည်း ကင်းကွာနေပါတယ်၊ ပြီးတော့ အဲဒီ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို လိုချင်တဲ့ ကိလေသာကာမလည်း မရှိပါဘူး၊ အခြားအခြား နီဝရဏတရားလည်း မရှိပါဘူး၊ အဲဒါလေးတွေ ကင်းနေတယ်၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ကင်း၊ နှစ်ချက်မှတ် နှစ်ချက်ကင်း၊ ကင်းကင်း, ကင်းကင်း နေတာပါပဲ၊ နောက်-ဒီလို ကင်းပါများလာတော့ အရှိန်ရပြီး အားပြည့်လာတဲ့အခါ ကိလေသာတွေ တော်တော်ဝေးပြီးနေတဲ့ ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက-ဆိုတာ အလိုလို ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလို ဝိက္ခမ္ဘန ဝိဝေကလေးတွေ ရလာရင် စိတ်ဟာ ထူးထူးခြားခြားကြီး နူးညံ့လာတယ်၊ သိမ်မွေ့လာတယ်၊ ပေါ့ပါးလာတယ်၊ တာရှည်ခံတယ်၊ အလေ့အကျင့်လေးတွေလည်း ထူးထူးခြားခြားကြီး ရလာတယ်၊ အဲဒီထဲမှာ ချမ်းသာလေးတွေလည်း နောက်တော့ ပါလာ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ဝတ္ထုကာမ, ကိလေသာကာမတွေမှ လွတ်ပြီးတော့ နေကွမ္မသုခ ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်၊ ကာမသုခကိုတော့ စွန့်လွှတ်လိုက်ရတော့တာပဲ၊ အကောင်းလေးတွေ မြင်, ကြား, နံ, စား, ထိပြီးတော့ ချမ်းသာတာလေး တွေတော့ လွတ်သွားပြီ၊ လက်မဲ့ဖြစ်သွားပြီ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီနေရာမှာ ထူးခြားတဲ့ နေကွမ္မသုခ ရောက်လာပြီ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်းပဲ- "ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ"ဆိုတဲ့ ပထမပုဒ်က ဝတ္ထုကာမ, ကိလေသာ ကာမတို့နဲ့ ကင်းပြီးတော့ ကိလေသာ ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းဝတ္ထုတွေ ပယ်ပုံကို ပြနေတယ်။

ကြေးခွက်ကြီး ဥပမာ

နောက်တစ်နည်းက "ဈာန"ဆိုတဲ့ပုဒ်မှာ "စူးစူးစိုက်စိုက် ရှု"ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် မယူရပါဘူး၊ "လောင်မြိုက် ပယ်ရှားပစ်တယ်"ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်းပဲ ရတယ်၊ ဒီမှာ ဒီဈာန်လေးတွေ ဖြစ်နေလို့ အညစ် အကြေးတွေ ကင်းကင်းသွားတယ် ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီလို ဈာန်ဖြစ်အောင် ပထမ အားထုတ်ရာမှာ ရှေးဦးစွာ ဝိတက်နဲ့ ဝိစာရဟာ တော်တော်အရေးပါပါတယ်၊ ပြီးတော့ သူတို့နှစ်ပါးရဲ့ အချင်းချင်း ထူးခြား ပုံလေးတွေကိုတော့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဥပမာအမျိုးမျိုးတွေ ပေးထားပါ တယ်၊ အဲဒီ ပေးထားတဲ့ ဥပမာထဲက (၂)မျိုးလောက်ပဲ လက်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ သိသာရုံ ဖော်ပြပါမယ်။

အညစ်အကြေးတွေ တင်နေတဲ့ ကြေးခွက်ကြီး တစ်လုံး ရှိတယ်တဲ့၊ အဲဒီကြေးခွက်ကို အညစ်အကြေးတွေ ပြောင်စင်အောင်လို့ လက်တစ်ဖက် က ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ကိုင်ပြီးတော့ အခြားလက်တစ်ဖက်က ပွတ်တိုက်ပေးလို့ ရှိရင် အလိုလို စင်သွားတာပဲ-တဲ့၊ အဲဒီလိုပဲ ဝင်လေ, ထွက်လေ မှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်-ဆိုရင် နှာသီးဝမှာ ထားပြီးတော့ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း, ထွက်တိုင်း ထွက်တိုင်း အဲဒီအာရုံလေးကို အရအမိ ဝိတက်နဲ့ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ကိုင်ထား ရတယ်၊ အဲဒီသဘောလေးတွေ သေသေချာချာ သိရအောင် ဝိစာရနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပွတ်တိုက်ပေးတယ်၊ ပွတ်တိုက်ပေးတဲ့အခါကျတော့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်ပြီး နှာသီးဝမှာ ရောက်နေတဲ့ သဘောလေးတွေကို ပီပီသသ ထင်မြင်လာတယ်၊ ဖောင်းတာ, ပိန်တာ မှတ်လို့ရှိရင် ဖောင်းတဲ့, ပိန်တဲ့ သဘောလေးတွေကို ပီပီသသ ထင်မြင်လာတယ်။

ကြေးခွက်ကို ကိုင်ပြီးတော့ တိုက်ရာမှာ ကိုင်ထားတဲ့လက်က ဝိတက်နဲ့ တူပြီး အခြားတစ်ဖက်က, ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ပွတ်တိုက်တဲ့လက်က ဝိစာရနဲ့ တူပါတယ်၊ ဒီဥပမာဟာ အင်မတန် ရှင်းပါတယ်၊ အခုဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေလည်း ပေါ်ရာ အာရုံလေးတွေကို မလွတ်တမ်း ဝိတက်နဲ့ မှတ်နေရတာ၊ ရှုသိတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ရှုရာအာရုံဆီ ရောက်သွားအောင် တင်ပို့တဲ့အနေနဲ့ အရအမိ ဖမ်းနေတာ၊ အရအမိဖမ်းပြီးတော့ အဲဒါတွေကို ပွတ်တိုက်သုံးသပ်တဲ့အနေနဲ့ ဆင်ခြင်တဲ့ သဘောလေးတွေလည်း မသိမသာ ပါသွားတယ်၊ ပြောနေတာက ကြာပါသေးတယ်၊ ဖြစ်တာက ခဏလေးပါပဲ။

အာရုံကိုလည်း အမိအရ ဖမ်းရမယ်၊ ပွတ်တိုက်သကဲ့သို့ သုံးသပ်ပြီးသားလည်း ဖြစ်သွားရမယ်၊ အာရုံကို မမိလို့ရှိရင်တော့ ပွတ်တိုက်လို့ မရပါဘူး၊ အာရုံကို မိမှ ပွတ်တိုက်လို့ရတယ်၊ ခုန ကြေးအိုးကို တစ်ဖက်က မကိုင်ဘဲနဲ့ တိုက်နေရင် ဟိုလိမ့်ဒီလိမ့်နဲ့ ဘယ်တိုက်လို့ရမလဲ၊ တစ်ဖက်ကတော့ ကိုင်ထားပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အခြားတစ်ဖက်က မပွတ်တိုက်ဘူးဆိုရင်လည်း ကြေးအညစ်အကြေးတွေ မပြောင်ဘူး၊ လက်(၂)ဖက်စလုံး အသုံးပြုကြရပါတယ်၊ ဒါလိုပဲ အာရုံကို အမိဖမ်း, အဲဒီအာရုံကို ပွတ်တိုက်သကဲ့သို့ သုံးသပ်တဲ့ သဘောလေးတွေဟာ (၂)မျိုးလုံး ပါနေဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ တချို့ တချို့ ယောဂီများမှာ အဲဒါလေးတွေ အားနည်းကြတဲ့အတွက် ပီပီပြင်ပြင် မရှိတော့ "မှတ်မိသမျှလေးတွေ ဘာလဲ"ဆိုတာ မေးလိုက်ရင် ရှင်းရှင်း မဖြေတတ်ဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဝိစာရက သုံးသပ်တယ်ဆိုလို့ တမင်သက်သက် အလွတ်သုံးသပ်တာမျိုးတော့ မလိုလားအပ်ပါဘူး၊ အဲဒီလို သုံးသပ်တယ်-လို့လည်းပဲ

http://www.dhammadownload.com

အဓိပ္ပာယ်ကောက် မလွဲဖို့ပါပဲ၊ အများအားဖြင့် အနောက်တိုင်းသားတွေ သင်ထားတဲ့ ပညာက ဆင်ခြင်တုံ့၊ မြော်မြင်တုံတွေ အင်မတန် များပါတယ်၊ ကလေးဘဝ, ကျောင်းသားဘဝက စပြီးတော့ "ဒါ ဘာလဲ, ဒါ ဘယ်လိုလဲ, ဒါ ဘာကြောင့်လဲ"ဆိုတဲ့ အလေ့အထလေးတွေက အင်မတန် များပါတယ်၊ လက်တွေ့အားထုတ်တဲ့ တရားနယ်ပယ်ထဲမှာ အဲဒီလို အလွတ်ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ သဘောမျိုးတွေ ပါနေရင်တော့ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် ဘယ်နည်းနဲ့မှ မထိမငြိပါဘူး၊ ဝိစာရ သဘောမျိုး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ အလွတ် ကြဲစည်တဲ့ ဝိစာရ သဘောမျိုးပဲ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်၊ တကယ် လက်တွေ့ ဝိစာရတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ အာရုံနဲ့ မထိဘူး-ဆိုတော့ အဲဒီဟာ ဘာလဲဆိုတာလည်း အဖြေ မရနိုင်ပါဘူး၊ အဲဒီ အချက်လေးတွေကိုတော့ သိပ် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

ပန်းသီးကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး ဝါးလိုက်မှ

အားထုတ်တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ အချိန်ကုန်, လူပန်း သလောက် တကယ့် ပရမတ်တရားအစစ်တွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး မသိမှာစိုးလို့ ဘုန်းကြီးက ဟန့်တားတဲ့သဘောပါ၊ ယောဂီများရဲ့ အသိ ဉာဏ်ကို ချိုးနှိမ်တဲ့ အနေနဲ့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့ စာပေ အရရော, လက်တွေ့အရရော ဉာဏ်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲက သုတမယ ဉာဏ်, စိန္တာမယဉာဏ်, အချို့ လောကီစျာန်ထဲမှာ ပါတဲ့ဉာဏ်တွေဟာ ပရမတ္ထတရားအစစ်ကို မသိနိုင်ဘူး-တဲ့၊ ဘာဝနာမယဉာဏ်ကသာ ပရမတ္ထတရားအစစ်ကို သိနိုင်တယ်-တဲ့။

အထင်ရှားဆုံး ဥပမာကို ပြောရလို့ ရှိရင် ပန်းသီး-ဆိုကြပါစို့၊ ပန်းသီးကို ကိုယ့်ရှေ့မှာ ချထား၊ ပန်းသီး ချိုတယ်-ဆိုတာ အများက နားလည်ကြပါတယ်၊ ကြားဖူးနားဝလည်း ရှိနေတာပဲ၊ နဂိုက စားဖူးနေ တာပဲ၊ ဟိုတုန်းက စားဖူးလို့ ချိုတာ သိတာကတော့ စဉ်းစားလို့ သိတာပဲ၊ အဲဒီလို စဉ်းစားပြီးတော့ သိမယ့်အစား ပန်းသီးကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ ဝါးလိုက်လို့ရှိရင် အရသာ သိလာတယ်၊ ပန်းသီးကို ရှေ့ချပြီးတော့ "ပန်းသီးချိုတယ်"လို့ သိတာက သုတမယညာဏ် စသည့် သဘောပဲ၊ ပါးစပ်ထဲရောက်ပြီး, ဝါးပြီးတော့ သိတာက ဘာဝနာညာဏ် သဘောပဲ၊ လက်တွေ့ သိသွားတာပဲ၊ အဲဒီ အသိတွေက အင်မတန် ကွာခြားတယ်။

ပေါ်တိုင်းအာရုံကို ချိန်သားကိုက်ပြီး ထိထိမိမိ ရှုနေပြီ-ဆိုရင် စျာန်သဘောလေးတွေက ပါနေတော့ နောက်ပိုင်းမှာ ဝိပဿနာစျာန်တွေ, ဝိပဿနာညာဏ်တွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီလိုဟာမျိုးမှ သေချာတယ်၊ ကိုယ်တွေ့ပဲ၊ ဒီမှာငြင်းလို့ မရတော့ဘူး၊ အခု ယောဂီတွေ တကယ့် ကိုယ်တွေ့တွေ သိရအောင်, ငြင်းလို့ မရနိုင်အောင်, အသိတွေ ပွားရအောင် ကြိုးစားနေကြတာ၊ အဲဒီလို ကြိုးစားရာမှာ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် ချိန်သားကိုက်ပေးတဲ့ ဝိတက်ပါတယ်၊ အာရုံကို ထိမိတဲ့ ဝိစာရတွေ အမြဲတစေ ပါနေတယ်၊ အဲဒီဟာလေးတွေ ရှုတိုင်းရှုတိုင်းမှာ ပါဖို့ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။

စက်ဝိုင်းတစ်ခု လုပ်တော့မယ်–ဆိုရင်

ဝိတက်-ဝိစာရ (၂)မျိုးရဲ့ ထူးခြားပုံလေးတွေကို နောက် ဥပမာ တစ်ခု ပေးထားပါသေးတယ်၊ အဲဒါ အထင်ရှားဆုံး ပြောရလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ ဂျိုဩမေတြီ ပညာမှာ စက်ဝိုင်းလေးတစ်ခု လုပ်တော့မယ် ဆိုရင် စူးလေး(၂)ခုပါတဲ့ ကိရိယာလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်၊ တစ်ဖက်က စူးလေးတစ်ခုကို ဗဟိုအချက် ဖြစ်လောက်ရာမှာ ထောက်ထားပြီးတော့ အခြားတစ်ဖက်က စက်ဝိုင်းဖြစ်သွားအောင် လှည့်ရတယ်၊ အဲဒီလို ထောက်ထားပြီးတော့ လှည့်မှ ညီညာတဲ့ စက်ဝိုင်းလေးတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်၊ တစ်ဖက်က ထောက်ထားတဲ့ စူးက ဘာနဲ့တူသလဲ-ဆိုတော့ ဝိတက်နဲ့ တူတယ်၊ ဝိတက်က ပေါ်ရာအာရုံကလေးအပေါ်မှာ ထောက်ထားတယ်၊ မလွတ်ရအောင် ထောက်ထားတာ၊ အခြားတစ်ဖက်က လှည့်ပေးရတာ၊ အာရုံအားလုံး ခြုံငုံမိအောင် လှည့်ပေးရတာ၊ အခြား

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖက်က လှည့်တဲ့စူးနဲ့ ဝိစာရနဲ့ တူပါတယ်၊ ဝိတက်က မထောက်မိလို့ ရှိရင် ဝိစာရကလည်း လှည့်လို့ မရဘူး၊ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ ဒီကိရိယာ(၂)ခုရဲ့ ဟိုဘက်ဒီဘက် အစွန်းလေး ပြည့်စုံသွားမှ စက်ဝိုင်း ပေါ်ထွက်သလိုပဲ၊ ထို့အတူ အာရုံတစ်ခု ပီပီသသ ဖြစ်ရေးမှာ ဝိတက်က လည်း အာရုံဆီ မိအောင် ထောက်ရမယ်၊ ဝိစာရကလည်း အာရုံအားလုံး ခြုံငုံမိအောင် လှည့်ပေးရတယ်။

အခြိန်ကျပြီ၊ ဒီတော့ ရှေ့ဆက်ပြီး ပြောဖို့ မရှိတော့ဘူး၊ ဒီနေ့ ဒီလောက်ပဲ တော်ကြပါစို့၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ ယောဂီများ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းသော အာရုံလေးကို ပေါ်ဆဲမှာ မလွတ်တမ်း ဝိတက်နဲ့ ထောက်ပြီးတော့ ဝိစာရနဲ့ ပီပီသသဖြစ်အောင်, အားလုံးခြုံငုံမိအောင် ဝိုင်းဝိုင်း စက်စက်ကလေး ထင်ရှားအောင် သုံးသပ်နိုင်ကြပါစေ၊ သုံးသပ်ပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် တက်ပြီး ရုပ်နာမ်(၂)ပါး ချုပ်ငြိမ်းရာ ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း ဒီနေ့ တရား အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



ဘယ်လောက်ပဲ သွားပြောပြော နားမဝင်ဘူး

ဖြစ်ဆဲတွေ လိုက်ပြီး ရှုရာမှာ ဝိတက်နဲ့ ဝိစာရ ဒီစျာန်အင်္ဂါ(၂)ပါးဟာ အလွန်အရေးပါတယ်-လို့ ပြောသွားပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ-ဆိုတော့ သမထစျာန် အားထုတ်လို့ရှိရင်လည်း သမထစျာန် ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ၊ ဝိပဿနာစျာန် ရရေးအတွက် အားထုတ်လို့ရှိရင်လည်း ဝိပဿနာ စျာန်တွေ ဉာဏ်တွေ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် အကြောင်းပဲ၊ ဒါ့ကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

ဒီတရား (၂)ပါးဟာ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒီ ဝိတက်, ဝိစာရ (၂)ပါး မရှိရင်, သို့မဟုတ် ဝိတက်, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခ, ကေဂ္ဂတာ-ခေါ်တဲ့ စျာန်တရားတွေ မရှိရင် သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်ဟာ လိုချင်စရာ အာရုံတွေကို လိုချင်မှု ကိလေသာ ကာမတွေရဲ့ အမြြတမ်း အလွှမ်းမိုး ခံနေရတာပဲ၊ ကျမ်းဂန်များမှာလည်း "အန္ဓကာရေ သတိ ပဒီပေါ ဘာသော ဝိယ"လို့ ပြထားပါတယ်၊ အလင်းရောင် မရှိတဲ့ညမှာ မီးရောင် မရှိလို့ရှိရင် မှောင်မိုက်ခြင်းက အမြြတမ်း လွှမ်းမိုးနေတယ်-တဲ့၊ ဒါလိုပါပဲ၊ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် ချိန်ရွယ်ပေးတဲ့ ဝိတက်နဲ့ အဲဒီ အာရုံနဲ့ အမြြတမ်း ထိမိပြီး ဖွဲ့စပ်နေတဲ့ ဝိစာရ မရှိရင် သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကာမရဲ့ အမြြတမ်း လွှမ်းမိုး ခံရတယ်-လို့ ဥပမာနဲ့ ပြထားပါတယ်။

ဒီလို ကာမ အလွှမ်းမိုးခံရတဲ့အတွက် သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကောင်းတာလေးကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု မြင်ချင်တာ, ကြားချင်တာ, နံချင်တာ, စားချင်တာ, ထိချင်တာ, သိချင်တာတွေပဲ ဖြစ်နေတာပဲ၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်နေတာပဲ၊ နေ့ရှိသရွေ့ များသောအားဖြင့် အာရုံကောင်းလေးတွေ ရှာပြီးတော့ အလကားသား အချိန်ကုန်နေတာ များတာပဲ၊ ဒီတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီထဲမှာပဲ နစ်မွန်းပြီးတော့ ကာမ ချမ်းသာကို မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ အနေမျိုး ရောက်နေပါတယ်၊ ဒီကာမ ချမ်းသာကို လက်မလွှတ်နိုင်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှုမှု စျာန်အကြောင်း တရားအားထုတ်ဖို့ အကြောင်း ဘယ်လောက်ပဲ သွားပြောပြော နားမဝင်ဘူး၊ သူမှာ နေကျမှသုခ-ခေါ်တဲ့ စျာန်ချမ်းသာ လက်ရှိမဖြစ်သေးတော့ မယုံကြည်နိုင်သေးလို့ ဒီဘက်မှာ စိတ်မဝင်စားနိုင်ဘူး-ပေါ့၊ အဲဒါနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်မှာပဲ။

အမျိုးမျိုးသော ကာမဂုဏ် အာရုံတွေရဲ့ ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခံရတဲ့ စိတ်ဟာ တစ်ခုတည်းသော အာရုံမှာ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် မတည်နိုင်ဘူး၊ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို လိုချင်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏာ ရှိနေရင်

http://www.dhammadownload.com

တော်တော်ကြာ ဟိုဟာလေး လိုချင်လိုက်, ဒီဟာလေး လိုချင်လိုက်, ဟိုဟာလေး ကြားချင်လိုက်, ဒီဟာလေး ကြားချင်လိုက်နဲ့ တစ်ခုတည်း သော အာရုံမှာ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှု ဘယ်တော့မှ မရဘူး၊ အဲဒီ ကာမစ္ဆန္ဒ တရားဆိုး လွှမ်းမိုးခံရတဲ့စိတ်ဟာ ကာမဓာတ်ကြီးကို မကျော်လွှန်နိုင် တော့ဘူး၊ ကာမဓာတ်ကြီးကို ကျော်လွှန်ဖို့ရန်အတွက် အကျင့်မှန်ကိုလည်း မကျင့်နိုင်တော့ဘူး၊ အကျင့် လမ်းကြောင်းပေါ် မရောက်တော့ဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

အနှောင့်အယှက်တွေ

တစ်ခါတစ်မှာ မကျေနပ်စရာ အာရုံနဲ့ ကြုံတွဲ့အခါ မကျေနပ်မှု, စိတ်ဆိုးမှု, မုန်းတီးမှု=ဗျာပါဒနိဝရဏတွေ ဖြစ်လာပြန်ပြီ၊ အဲဒီ ဗျာပါဒ နိဝရဏက အာရုံတွေမှာ ထိခိုက်ပြီးတော့ အလကားသား စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်အောင် ဖန်တီးပေးတော့တာပဲ၊ တစ်ခါတစ်ခါမှာ စိတ်ရဲ့ ထိုင်းမှိုင်း မှု= ထိနမိဒ္ဓတွေ လွှမ်းမိုးခံရပြန်ရင် စိတ်ဟာ တက်တက်ကြွကြွ မရှိဘူး၊ မလန်းဆန်းဘူး၊ အဲဒီလို မလန်းဆန်းတဲ့အခါ တရားအားထုတ်ရေးမှာ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့လည်း မရှိဘူး၊ "အကမ္မညေ=ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ မရှိ၊ မသင့်လျော်မှု" ဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်ဟာ အာရုံကောင်းပေါ်မှာ မကပ်တော့ အလကားသား ပျံ့လွင့်မှု=ဥဒ္ဓစ္စတွေ ဖြစ်နေတာပဲ၊ တစ်ခါတစ်ခါမှာ မိမိ မှားယွင်းခဲ့တဲ့ ဟာလေးတွေ ပြန်လည်စဉ်းစားမိရင်, ကောင်းတာတွေ အချိန်မီ မလုပ်မိ ခဲ့ရင် နှလုံးမသာယာမှု=ကုက္ကုစ္စတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့လို့ ရှိရင် စိတ်ဟာ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီး ဟိုရောက်, ဒီရောက်နဲ့ ယောက်ယက် ခတ်တော့တာပဲ၊ တေတော့, လေတော့, ပွေတော့တာပဲ၊ အထိန်းမရှိသလို ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။

တစ်ခါတစ်ခါမှာလည်း ကျင့်သုံးရတဲ့ အကျင့်လမ်းစဉ်ပေါ်မှာ ဝေဖန်မှု, ယုံမှားမှုတွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အခု အားထုတ်နေတဲ့ လမ်းစဉ်ဟာ မှန်မှ မှန်ပဲ့မလား, မမှန်ဘဲများ ဖြစ်နေမလား, အားထုတ်

http://www.dhammadownload.com

နည်းက ဘယ်ဆရာနည်းနဲ့ တိုက်ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဘယ်လိုပဲ, ဘယ်ကျမ်းဂန်နည်းနဲ့ တိုက်ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဘယ်လိုပဲ, တစ်မျိုးပဲ စသည့် ဝေဖန်မှု, ယုံမှားမှုတွေ လွှမ်မိုးနှိပ်စက်ခံနေရပြန်ရင်လည်း ဗျာန်တရား ရစေနိုင်တဲ့ အကျင့်လမ်းစဉ်မှန်ပေါ် မရောက်တော့ဘူး၊ လမ်း(၂)ခွ ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဟိုလိုလို, ဒီလိုလိုနဲ့ ရီးတီးယားတား ဖြစ်ကာ လမ်းမှန် မလိုက်နိုင်သလို ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။

ဗျာန်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေ

အခုပြောခဲ့တဲ့ တရားတွေဟာ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှု ဗျာန်တရားများရဲ့ ပဋိပက္ခ=ဆန့်ကျင်ဘက်, ပစ္စနိက=ရန်သူတွေပါပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှုကို အထူးအားဖြင့် အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်တာမို့ ဒီတရား(၅)မျိုးကိုပဲ ရွေးချယ်ပြီးတော့ ဗျာန်တရားများရဲ့ ပယ်ဖို့ရန် အဂ်ါအနေနဲ့ ကျမ်းဂန်များမှာ အထင်အရှား ပြထားပါတယ်၊ အခန်းထဲမှာ အလင်း မရှိရင် ညအခါမှာ အမှောင်ကပဲ လွှမ်မိုးနေသလို ဝိတက်, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ-ခေါ်တဲ့ ဗျာန်အင်္ဂါတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်မလာလို့ရှိရင် ကာမစ္ဆန္ဒ အစရှိတဲ့ နီဝရဏတရားတွေက စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေတာပဲ၊ အထူးအားဖြင့် ကာမဘုံသား ဆိုတော့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏတရားရဲ့ အလွှမ်းမိုးခံရတာပဲ။

အခု ဝိပဿနာဗျာန်အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီများ ရှုရာ ရှုရာ အာရုံလေးပေါ်မှာ အခိုက်အတန့် တည်တဲ့ ခဏိက သမာဓိလေး စိုက်ခနဲ စိုက်ခနဲ ကျသွားရင် အဲဒီလို ကျသွားတဲ့အခါမှာ ကာမဂုဏ်အာရုံကို လိုချင်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ မရှိဘူး၊ အဲဒီ တည်ငြိမ်မှု=ခဏိက သမာဓိက သူ့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏကို ဖယ်ရှားလိုက်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ကင်းသွားတယ်၊ တကယ်လို့သာ ရှုရာအာရုံမှာ စိတ်ကလေး မစိုက်ဘူး-ဆိုရင် ဟိုအာရုံလိုချင်, ဒီအာရုံလိုချင်နဲ့ ကောင်းတာလေးတွေကို လိုချင်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ ဖြစ်ဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်၊ အခု စိုက်ကျသွားတော့

http://www.dhammadownload.com

မလိုချင်တော့ဘူး၊ ဒီတော့ ရှုရာအာရုံမှာ စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်မှုဟာ ဟိုအာရုံ, ဒီအာရုံ လိုချင်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏရဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက်-ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။

ရှုလို့ နှစ်သိမ့်အားရမှု-ပီတိလေးတွေ ဖြစ်ပြီး ဝမ်းသာ ဝမ်းမြောက်ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ထိခိုက်မှု, စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်မှု-ဗျာပါဒနီဝရဏတွေ ကင်းသွားတယ်၊ စျာန်ထဲမှာ ပါတဲ့ နှစ်သိမ့် အားရမှုပီတိဟာ ဗျာပါဒရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်-ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ နေသာ ထိုင်သာရှိတဲ့အခါ, အထူးအားဖြင့် ဝေဒနာတွေကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း မှတ်နိုင်လို့ ဝေဒနာတွေ ကင်းသွားတဲ့အခါ သုခ-ခေါ်တဲ့ ချမ်းသာမှုလေးတွေ ဖြစ်လာပြီ၊ နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းလာတယ်၊ အဲဒီလို နေလို့ ထိုင်လို့ကောင်းလာရင် အလကားသား စိတ်တွေပျံ့လွင့် ပူပန်နေတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ, ကုက္ကုစ္စတွေ ကင်းသွားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ-ဆိုတော့ နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းတော့ ကိုယ်ရောစိတ်ရော အေးသွားပြီလေ၊ အေးသွားပြီ-ဆိုတော့ ခုပူပန်မှု, ပျံ့လွင့်မှုတွေ ဘယ်ရှိတော့မလဲ။

ပြီးတော့ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်အောင် ချိန်ရွယ်ပေးတဲ့, တစ်နည်းအားဖြင့်လည်းပဲ မိမိရဲ့ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရှုကွက်ပေါ် ရောက်သွားအောင် ဆွဲဆွဲပြီးတော့ တင်ပေးတဲ့ ဝိတက် အမြဲတမ်း ရှိနေလို့ရှိရင် စိတ်ကျဲပြီးတော့ မလန်းမဆန်းဖြစ်တဲ့ ထိနမိဒ္ဓ-ဆိုတာ မရှိကော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ-ဆိုတော့ ဝိတက်က ကျဲနေတဲ့စိတ်ကို ဖြန့်ပေးလို့ပဲ၊ ကျမ်းဂန်များမှာ "ဝိပ္ဖါရဝါ"လို့ ပြထားတယ်၊ "ဝိပ္ဖါရဝါ"ဆိုတာ ပြန့်ပြန့်ကားကားဖြစ်အောင် လုပ်တတ်တဲ့သဘောရှိတယ်-တဲ့၊ ထိနမိဒ္ဓကြောင့် စိတ်ဟာ ကျဲသွားတယ်၊ ငုံ့သွားတယ်၊ ဝိတက်က အဲဒီရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ပြန့်ပြူးသွားအောင်, ပြန့်ကားသွားအောင် လုပ်ပေးတယ်၊ အဲဒီမှပြတ် အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်နဲ့ ချိန်ရွယ်ပေးနေတော့ စိတ်ကလေးတွေ ကျဲသွားနေပြီးတော့ ပြန့်ပြန့်ပြီး ပွင့်ပွင့်ကားကားနဲ့ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်နေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်စမှာ ဈာန်အင်္ဂါ(၅)ပါး ထင်ရှားပါတယ်

ဝိတက်က အာရုံနဲ့ တည့်အောင် အမြဲမပြတ် ချိန်ရွယ်ပေးနေတော့ ဝိဝရက ချိန်ရွယ်ပေးတဲ့အာရုံနဲ့ ထိထိမိမိ ဖြစ်ပြီး အမြဲတမ်း အာရုံမှာ ဖွဲ့စပ်နေတယ်၊ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေဟာ ရှုရာ အာရုံပေါ်မှာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးတော့ သွားနေတယ်၊ ဝိစာရရဲ့ ပွတ်သပ်ပေးတဲ့ သဘောကြောင့် ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ဟာ အာရုံနဲ့ ကွာဟမသွားဘူး၊ အဆက်အစပ် ပြတ်မသွားဘူး၊ အမြဲတမ်း ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီလို အမြဲတမ်း ဖြစ်နေရင် သို့လော သို့လောနဲ့ မဝေခွဲနိုင်တဲ့, ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ ဘယ်အာရုံကိုမှ အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာဟာ လွင့်စင်ထွက်သွားတာပဲ၊ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး၊ ဒီတော့ ဝိစာရဟာ ဝိစိကိစ္ဆာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားပဲ-ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။

ပြီးတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်မမီတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ သိရမယ့် အချက်တွေက အင်မတန် လေးနက်ပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်လေးက အားနည်းနေလို့ ဉာဏ်မမီတော့ အမျိုးမျိုး ဝေဖန်တယ်၊ အမျိုးမျိုး ဝေဖန်လေလေ ဉာဏ်က မမီလေလေပဲ၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေပြန်ရင်လည်း အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်ဟာ ဖွဲ့ချည်ထားသလို မဖြစ်ဘူး၊ မထိမိဘူး၊ ပွတ်တိုက် သုံးသပ်ပေးသလို မဖြစ်တော့ဘူး၊ အဲဒီနည်းနဲ့ပဲ ဝိစာရ မလာရင် ဝိစိကိစ္ဆာတွေ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ အမြဲမပြတ် အာရုံနဲ့ ထိစပ်နေတဲ့အခါ ခုနဝေဖန်တဲ့ သဘောတွေလည်း အလျှင်း မရှိတော့ဘူး၊ နိဝရဏတရား (၅)ပါးရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ တစ်နည်းအားဖြင့် နိဝရဏတရား (၅)ပါးကို ပယ်ရှားနိုင်တဲ့ ဝိဘက်, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ-ခေါ်တဲ့ ပထမဈာန်အင်္ဂါ(၅)ပါးဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေထဲက ပထမဆုံး သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်စမှာ ထင်ရှားပါတယ်။

ထင်ရှားပုံကတော့-နှာခေါင်းက ထွက်လေ, ဝင်လေ မှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်, ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကို မှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်အားလေးတွေ အထူးသန်လာတဲ့အခါ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်တည့်ပြီးတော့ အမြဲမပြတ် ပွတ်တိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်လာတယ်၊ ရုပ်နာမ်လေးတွေ, ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလေးတွေ, ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားပုံလေးတွေ အင်မတန် ထင်ရှားလာတယ်၊ ဖောင်းတာလေးတွေ မှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဖောင်းတာလေးတွေ ဆတ်ခနဲဆို ဖြစ်ပုံကစပြီး တောက်လျှောက် ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အထိ မြင်လာတယ်၊ ပိန်တာလေးတွေ မှတ်လိုက်တော့လည်း အစအဆုံး ပိန်တာလေးတွေ မြင်လာတယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ ပူတာ, နွေးတာ, အေးတာ, တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်တာ, မြင်တာ, ကြားတာ, နံတာ, စားတာ စသည်တွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း လိုက်ပြီးတော့ ရှုလို့ရှိရင် ကြောင်းကျိုးဆက် ရုပ်နာမ် ရှင်းသွားပြီးတော့ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားပုံ, မမြဲပုံတွေ သိလာတယ်၊ အဲဒီ မမြဲပုံတွေ သိသွားတော့ "ဟာ. . . တယ်ဟုတ်ပါလား၊ ဟာ. . . တယ် နေရာကျပါလား"ဆိုပြီးတော့ ယောဂီက လက်ခံလာတယ် သိပ်ကျေနပ်လာတယ်၊ နေရထိုင်ရတာလည်း ချမ်းသာလာတယ်။

နာလည်း နာတယ်, ကောင်းလည်း ကောင်းတယ်

အဲဒီ အခါမျိုးမှာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် (ဝိပဿနာဉာဏ်)နဲ့ စပ်ပြီးတော့ ပထမစျာန် ဖြစ်လာတယ်၊ မမြဲတာလေးတွေ သိလို့ရှိရင်လည်း ဆင်းရဲပုံ, အားကိုးစရာ မဟုတ်ပုံတွေကိုလည်း သိလာတာပဲ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ကိုယ်ထဲမှာ အနေဆိုး, အခံခက်ပုံလေးတွေကို မှတ်ရတဲ့အခါ ရှေ့ပိုင်းမှာတော့ အလွန်ကြီး ဆင်းရဲ, မသက်သာ ဖြစ်ပေမယ်လို့ အခုလို ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အမှတ်က နိုင်နင်းလာတော့ ဒုက္ခဝေဒနာလေးတွေ မှတ်ရတာကိုပဲ အားရလာတယ်၊ အင်မတန် ထူးခြားလာတယ်၊ မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် မခံသာမှုလေးတွေက တစ်ခုပြီး တစ်ခု, တစ်ပိုင်းပြီး တစ်ပိုင်း ပြတ်ပြတ်ပြီးတော့ သွားလို့ရှိရင် "အို. . . သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ နာလည်းနာတယ်၊ ကောင်းလည်း

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းတယ်" ဖြစ်လာတာ၊ နောက် ဝေဒနာတွေ အလျှင်း ကုန်သွားပြီ-ဆိုရင် ဒီမခံသာမှုပေါ်မှာ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးဟာ ဆင်းရဲတုံးကြီးပဲ၊ မကောင်းတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ-လို့ အမှန်မြင်တဲ့အပြင် ဝေဒနာတွေကို မှတ်ရတာ အားရလာတယ်၊ နှစ်သိမ့်အားရတဲ့ ပီတိတွေ, တည်ငြိမ်မှုတွေ တစ်ဆက်တည်းကို သွားနေတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။

အဲဒီလို မမြဲ, ဆင်းရဲလို့ သိပြီဆိုရင် "သူ့သဘောနဲ့သူပဲ၊ မမြဲ, ဆင်းရဲပဲ"လို့လည်း သိသွားတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း ရှုစရာလေးနဲ့ ရှုတာလေးနဲ့ သဘောသက်သက် ကွက်ပြီးတော့ မြင်နေရင် "သဘောတရားမျှပဲ"ဆိုတာလည်း နားလည်သွားတယ်၊ အဲဒီ အခါကျရင်လည်း သိပ်ကျေနပ်တာပဲ၊ လောလောဆယ် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမိတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ ဆိုတာ တွေ့ရသဖြင့် "ဟိုတုန်းကလည်း ဒီလို ချည်းပဲ၊ နောင်လည်းပဲ ဒီလိုဖြစ်ဦးမှာပဲ"လို့ ပေါင်းပြီးတော့လည်း ဆင်ခြင်မိတတ်ပါတယ်၊ အဲဒီအခါ ကျတော့ ဝိတက်, ဝိစာရတွေ သန်ပြီး ထင်ရှားပါတယ်၊ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာ ရုပ်နာမ်တရားတွေ မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောပဲ ဖြစ်သလို သူတစ်ပါးရဲ့ သန္တာန်မှာလည်း ဒီလိုပဲ-လို့ နည်းမှီပြီးတော့လည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘာပဲ-လို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ်ဖြစ်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ဝိတက်, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ-ခေါ်တဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ(၅)ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဝိပဿနာ ပထမဈာန်ဟာ စဖြစ်ပါပြီလို့ ယူဆရမှာပဲ။

ဒီနေ့ အချိန်ကျသွားပြီ၊ ဒီနေ့ ဒါပဲ တော်ကြဦးစို့။

သာဓု - သာဓု - သာဓု



http://www.dhammadownload.com

အနိစ္စ, အနိစ္စလက္ခဏာ, အနိစ္စာနုပဿနာ

သမ္မသနဉာဏ်ပိုင်းမှာ ပထမစျာန်ဖြစ်တယ်-ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီ ပထမဆုံး ပိပဿနာ ဖြစ်ပုံလေးတွေ မနေ့က ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မပြောခဲ့ပါဘူး၊ ဒီနေ့ အဲဒါလေးတွေ ရှင်းပြပါမယ်၊ သမ္မသနဉာဏ် အကြောင်း ပြောရင် ရှေးဦးစွာ အနိစ္စ, အနိစ္စလက္ခဏာ အနိစ္စာနုပဿနာ-ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရနဲ့အတူ သူတို့ရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်လေးတွေကို သိနားလည်ပြီးမှ ရှင်းပြလို့ လွယ်ပါလိမ့်မယ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီဝေါဟာရ လေးတွေကို ရှေးဦးစွာ သိနားလည်အောင် ရှင်းပြပါမယ်၊ အဲဒီ(၃)မျိုး ထဲက 'အနိစ္စ' ဆိုတာက တစ်ကိုယ်လုံးကိုပဲ 'အနိစ္စ'လို့ ဆိုထားကြပါစို့၊ ဒီထက်နည်းနည်း တိုးချဲ့ ပြောရရင် ဒွါရ(၆)ပါးက ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို 'အနိစ္စ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

'အနိစ္စလက္ခဏာ'ဆိုတာက ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့ အခြင်းအရာ အမှတ်အသားလေးကို 'အနိစ္စလက္ခဏာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ 'အနိစ္စာနုပဿနာ' ဆိုတာက ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဘူး-လို့ သိတာဟာ အနိစ္စာနုပဿနာပါပဲ၊ ဒီစကားစုမှာ "ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍"လို့ ဆိုထားတယ်၊ ပျောက်ကွယ်သွားတာကို တွေ့မှ မမြဲဘူး-ဆိုတဲ့ အသိဟာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်၊ ပျောက်ကွယ်တာ မသိရဘူး-ဆိုရင် မမြဲဘူး-လို့ မသိရပါဘူး၊ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

"ပျောက်ကွယ်သွားတာကို တွေ့"ဆိုတာက စာအုပ်က ပြောလို့ တွေ့တဲ့ အတွေ့မျိုးလား, ဆရာကပြောလို့ တွေ့တဲ့ အတွေ့လား, ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားကြည့်လို့ တွေ့တဲ့အတွေ့မျိုးလား-ဆိုတော့ အဲဒီအတွေ့မျိုးတွေ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရှုမှတ်တုန်း ရှုမှတ်ဆဲမှာ ပေါ်လာသမျှလေးတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတာကိုတွေ့မှ 'အစစ်'လို့ ဆိုနိုင်တယ်၊ ပုံစံတစ်ခု ထုတ်ရမယ်-ဆိုရင် ဆိုကြပါစို့၊ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်စိုက်ထားတယ်၊ ဖောင်းမှု-ခေါ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေး ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါ အနိစ္စပါပဲ၊ အဲဒီပေါ်တုန်းမှာ ဖောင်းစက စပြီးတော့ အဆုံးအထိ 'ဖောင်းတယ်'လို့ စူးစိုက်မှတ်နေရင်းက တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးကိုလည်း သိသွားတယ်၊ အဆုံးသတ်သွားတာတွေကိုလည်း သိရတယ်၊ အဲဒီလို အသိမျိုးမှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်အစစ် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီထဲမှာ ဖောင်းမှုခေါ်တဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးကို 'အနိစ္စ'လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါလေး စလာပြီးတော့ ဆုံးသွားတာလေးကို 'အနိစ္စလက္ခဏာ'လို့ ခေါ်တယ်၊ ဆုံးသွားတာလေးကို တွေ့လို့ "ဩော်. . . ဒီတောင့်တင်းမှုကလေးက မမြဲဘဲကိုး"လို့ သဘောကျပြီးတော့ သိသိသွားတာလေးကို 'အနိစ္စာနုပဿနာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို (၃)မျိုး ခွဲနိုင်ပါတယ်၊ ထို့အတူ ပိန်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာလည်း ခုန ပြောခဲ့တဲ့ (၃)မျိုး ခွဲနိုင်ပါတယ်၊ ထိုင်တဲ့ အခိုက်အတန့်, ထိတဲ့အခိုက်အတန့်, ပူတဲ့ အခိုက်အတန့်, အေးတဲ့ အခိုက်အတန့်, ကွေးတဲ့ အခိုက်အတန့် စသည် တွေမှာလည်း ဖြစ်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အကုန်လုံး ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတာချည်းပဲ။

ဒုက္ခမြင်ရင် သုခသညာ စင်တယ်

ဒီတော့ မမြဲပုံလေး တွေ့ရင်းက သိသွားလို့ ရှိရင် အနိစ္စာနုပဿနာ-ပါဝင်တော့ နိစ္စသည် ပဇဟတိ=မမြဲမှန်းသိတော့ မြဲတယ်-ဆိုတဲ့ အယူအစွဲလေးတွေ ကင်းသွားတယ်၊ အဲဒီ အစွဲလေးတွေ ကင်းသွားတော့ မာန-ဆိုတာလည်းပဲ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ဘူး၊ မာနတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း အားနည်းသွားတတ်တယ်၊ အနိစ္စ စသည် ပြောလို့ရှိရင်လည်း ဒုက္ခ, အနတ္တတို့ကိုလည်း ပြောမှ ပြည့်စုံမှာပါ။ အဲဒီတော့ သူတို့အတွက်လည်း (၃)မျိုးစီ ခွဲပြောဖို့ လိုပါတယ်၊ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်မှာ ဒုက္ခရယ်, ဒုက္ခလက္ခဏာရယ်, ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

ရယ် (၃)မျိုး ကွဲပါတယ်၊ အဖြစ်အပျက် အနှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ ရုပ်နာမ် တရားတွေကို 'ဒုက္ခ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ-ဆိုတာက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ မနားတမ်း နှိပ်စက်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေတော့ မဖြစ်ရအောင် အောင့်ထားလို့လည်း မရဘူး၊ အဲဒီ နှိပ်စက်သလို အခြင်း အရာလေးကို 'ဒုက္ခလက္ခဏာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ရှုမှတ်ဆဲမှာ မမြဲတာကိုပဲ တွေ့ရတော့ မကောင်းတာတွေချည်းပဲ၊ အားကိုးစရာ မဟုတ်တဲ့ တရား တွေပဲ၊ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ-လို့ သဘောကျပြီး သိသိသွားတာကို 'ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလည်း စာသိအရ ကြုံတွေ့နေတာတွေကို 'ဒုက္ခ, ဒုက္ခ' လို့ ငြီးနေတာမျိုး, သိတဲ့ဟာမျိုးကို 'ဒုက္ခာနုပဿနာ'လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး၊ ရုပ်ဓာတ်, နာမ်ဓာတ်တွေ ဖြစ်ဆဲမှာ ရှုနေရင်းက မမြဲတာကိုတွေ့လို့ မကောင်းတာတွေချည်းပဲ-လို့ မြင်သွားတဲ့ဉာဏ်မျိုးမှ 'ဒုက္ခာနုပဿနာ ဉာဏ်အစစ်"ဆိုတာ နားလည်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဆင်းရဲပုံတွေကို သိသွားလို့ရှိရင် ပိုင်နိုင်စွာ ရှုမိတဲ့ ဒုက္ခ မည်တဲ့ တရားတွေပေါ်မှာ သုခသညာခေါ်တဲ့ ကောင်းစားချမ်းသာ တယ်-ဆိုတဲ့ အစွဲဟာ ကျွတ်သွားပါတယ်၊ အဲဒီအစွဲ ကျွတ်သွားရင် အကောင်းမထင်တော့ တဏှာလည်း ပေါ်မလာတော့ဘူး၊ တဏှာလည်းပဲ အလိုလို ကင်းသွားတယ်၊ သူဟာ နယ်မချဲ့နိုင်တော့ဘူး။

အနတ္တ, အနတ္တလက္ခဏာ, အနတ္တာနုပဿနာ

အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်မှာလည်း (၃)မျိုး ခွဲရမှာပါ၊ အဲဒီ (၃)မျိုးက အနတ္တ, အနတ္တလက္ခဏာ, အနတ္တာနုပဿနာပါပဲ၊ အဲဒီ (၃)မျိုးထဲက အနတ္တ-ဆိုတာက ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ အနိစ္စ, ဒုက္ခမည်တဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကိုပဲ ပြောတာပါပဲ၊ အတ္တမရှိလို့ 'အနတ္တ'လို့ ဆိုပါတယ်၊ အနတ္တလက္ခဏာဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့ အခြင်း

http://www.dhammadownload.com

အရာလေးကို ခေါ်တာပါပဲ၊ ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာတစ်ခု ပြောရမယ် ဆိုရင် အခု ပူလိုက်, အေးလိုက်, မိုးရွာလိုက်, မိုးစဲလိုက်, စိုစွတ်လိုက်, ခြောက်သွေ့လိုက်, ချမ်းလိုက်-စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတာဟာ လူတွေရဲ့ အလို ဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေတာ။

အဲဒီလို ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အလိုအတိုင်းမှ မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်နေတာဟာ အနတ္တလက္ခဏာ ဖြစ်သလိုပဲ ထို့အတူ ကိုယ်ထဲက ရုပ်နာမ်တရားတွေ ဟာလည်း ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်, ဘယ်အတ္တရဲ့ အလိုဆန္ဒအတိုင်းမှ မဖြစ်ဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေတာ၊ အဲဒါကို "အနတ္တလက္ခဏာ"လို့ ဆိုပါတယ်၊ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်, သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံလေးတွေ တွေ့ရလို့ အဲဒီရုပ်နာမ်တရားတွေထဲမှာ အတ္တ မရှိဘူး၊ အတ္တကောင် မရှိဘူး. . . လို့ သဘောကျနားလည်သွားတာကို 'အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်'လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ် မပိုင်ရင်တော့ ဒီထဲမှာ အတ္တကောင်လေး ရှိသလိုလို အယူအဆလွဲမှုဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ သဘောတရားသက်သက်မျှပဲ-လို့ သိသွားတော့ အတ္တ ကောင် ရှိတယ်လို့ အယူအဆ လွဲမှု ဒိဋ္ဌိဟာ မခဲ့နိုင်တော့ပါဘူး။

ပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ အနွယ(အနုမာန)ဉာဏ်

အခု ပြောခဲ့တဲ့နည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာ တွေ, ဆင်းရဲတာတွေ, သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်တာတွေ တွေ့လို့ မမြဲ, ဆင်းရဲ, ငါကောင်မဟုတ်လို့ သဘောကျကာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဆုံးဖြတ် ချက်ချသွားတဲ့ ဉာဏ်ကို ပါဠိလို "သမ္မသနဉာဏ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဒီက စဖြစ်ပါတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တော့ Insight လို့ ပြန်တာပါပဲ၊ အမှန်ကတော့ ဒီထဲမှာ ငုတ်နေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က "ဝိ=အမျိုးအမျိုးသော အခြင်းအရာ"လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ "အမျိုးအမျိုးသော အခြင်းအရာ"ဆိုတာက အမြဲသော အခြင်းအရာ,

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲသော အခြင်းအရာနဲ့ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်တဲ့ အခြင်းအရာ-ဆိုတဲ့ အခြင်းအရာ (၃)မျိုးဖြင့် "ပဿနာ=မြင်တဲ့ဉာဏ်"လို့ ဆိုပါတယ်၊ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တွေပေါ်မှာ ကိုယ်တိုင် ရှုပြီးတော့ မျက်မှောက်သိရတာမို့ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို "ပစ္စက္ခဉာဏ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ ပစ္စက္ခဉာဏ်တွေ တော်တော်များများကြီး ဖြစ်လာရင် လွန်ခဲ့တဲ့ အချိန်ကာလများကလည်း ဒီလိုပဲ မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ-ဆိုတာတွေချည်းပဲ-လို့ နားလည်လာတယ်၊ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာ မမြဲ, ဆင်းရဲ, သဘောပဲ-လို့ သိသလို သူတစ်ပါးရဲ့ သန္တာန်မှာလည်း ဒီလိုချည်းပဲ-လို့ သိလာတယ်၊ ပစ္စက္ခဉာဏ်ကို အခြေခံပြီးတော့ သိတဲ့ အဲဒီဉာဏ်ကို "အန္ဓယဉာဏ်", တစ်နည်းအားဖြင့် "အနုမာနဉာဏ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ နှိုင်းဆပြီးတော့ သိတဲ့ဉာဏ်တဲ့၊ အဲဒီ အနုမာနဉာဏ်ဟာ ဖြစ်သင့်သလောက် ဖြစ်လို့ရှိရင် ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ အတိုင်းအတာထက် ပိုလွန်သွားရင်တော့ ပစ္စက္ခဉာဏ်တွေ အားသေးသွားတတ်တယ်။

ဒီအပိုင်း ရောက်လာတဲ့အခါ စာပေဗဟုသုတရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များတစ်နည်း-စိတ်ကူးကြံစည်မှု အလေးပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ-ဆိုရင် စိတ်ကူးကြံစည်လို့ သိပ်ကောင်းတာ၊ အဲဒီထဲ မျောပါသွားရော၊ အဲဒီ စိတ်ကူးကြံစည်နေတာကိုပဲ၊ သဘောကျသွားရော သုံးသပ်နေရတာကိုပဲ သဘောကျနေတော့တာပဲ၊ သို့သော် အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာတော့ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကာမဝိတက်, ဗျာပါဒဝိတက်, ဝိဟိံသဝိတက်ဆိုတဲ့ မိစ္ဆာဝိတက်တွေတော့ မဖြစ်ပါဘူး၊ ဓမ္မဝိတက်တွေပဲ အဖြစ်များပါတယ်၊ တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေပဲ ဖြစ်နေတော့တာပဲ။

ကောင်းတဲ့ ဝိတက်(၃)မျိုးနဲ့ မကောင်းတဲ့ ဝိတက်(၃)မျိုး

ဒီနေရာမှာ မကောင်းတဲ့ ဝိတက်(၃)မျိုးနဲ့ ကောင်းတဲ့ဝိတက်(၃)မျိုးကို [illegible]ချင်ပါသေးတယ်၊ မကောင်းတဲ့ ဝိတက်(၃)မျိုးဆိုတာ (၁) ကာမဝိတက်၊ (၂) ဗျာပါဒဝိတက်၊ (၃) ဝိဟိံသဝိတက်ပါပဲ၊ ကောင်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဝိတက် (၃)မျိုးဆိုတာကတော့ (၁) နေကွမ္မဝိတက်၊ (၂) အဗျာပါဒဝိတက်၊ (၃) အဝိဟိံသဝိတက် ပါပဲ၊ အဲဒီ မကောင်းတဲ့ ဝိတက်(၃)မျိုးနဲ့ ကောင်းတဲ့ ဝိတက်(၃)မျိုး ပေါင်းတော့ (၆)မျိုး ရှိတဲ့အထဲက ကာမဝိတက်နဲ့ နေကွမ္မဝိတက်၊ အဲဒီ (၂)ခု တွဲပြီးတော့ ပြောပါ့မယ်။

ရူပါရုံ အစရှိတဲ့ ကာမဂုဏ် အကြောင်းအရာ အမှုကိစ္စတွေကို စိတ်ကူးကြံစည်တဲ့အခါ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှာဖွေမှုကို ကြံစည်တဲ့အခါမှာ လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲနေကြတဲ့ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုမျိုးကို "ကာမဝိတက်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပစ္စက္ခဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပြီး အနွယဉာဏ်ကနေပြီးတော့ သာသနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြံအစည်လေးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖြစ်ပုံကတော့ ရသေ့လုပ်ချင်တာ, ရဟန်းပြုချင်တာ, လျှုချင်ဒါန်းချင်တာ, ဥပုသ်သီလမြဲချင်တာ, တရားတွေဆက်ပြီးတော့ အားထုတ်ချင်တာ, အစ ရှိတဲ့ တဏှာမှ ကင်းလွတ်တဲ့ကိစ္စနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ အကြံအစည်မျိုးတွေကို "နေကွမ္မဝိတက်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒါကတော့ ကောင်းတဲ့ ဝိတက်တွေပါပဲ။

ပြီးတော့ ဗျာပါဒဝိတက်နဲ့ အဗျာပါဒဝိတက်ကို ယှဉ်ပြပါမယ်၊ ဗျာပါဒ ဆိုတာက သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဒေါသပါပဲ၊ အဲဒီ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ကူးကြံစည်မှုမျိုးကို "ဗျာပါဒဝိတက်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ "အဗျာပါဒ"ဆိုတာကတော့ ဒေါသရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ မေတ္တာဓာတ်၊ သူတစ်ထူးရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ မေတ္တာဓာတ်ပါပဲ၊ အဲဒီမေတ္တာဓာတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ ပေါ်တဲ့ အကြံကောင်း၊ သတ္တဝါများ ချမ်းသာစေချင်လို့ ချမ်းသာအောင်ပြုလုပ်လိုတဲ့ အကြံများကို "အဗျာပါဒ ဝိတက်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ တရားအားထုတ်လို့ ဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ် တော်တော်လေး သန်သန်ဖြစ်သွားရင် သူများကိုလည်းပဲ ဒီတရားတွေ အားထုတ်စေချင်တယ်၊ ဒီတရားတွေ ရစေချင်တယ်၊ အဲဒါ မေတ္တာဓာတ်တွေ ဖြစ်လာတာပေါ့၊ အဲဒါ အဗျာပါဒဝိတက်လို့ ခေါ်တယ်။

ဝိဟိံသဝိတက်နဲ့ အဝိဟိံသဝိတက်၊ ဒီ(၂)မျိုးကို ပြောပြပါမယ်၊

http://www.dhammadownload.com

"ဝိဟိံသ"ဆိုတာက သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်လိုတဲ့ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ သူတစ်ပါးကို ရိုက်ချင်တာ, ညှင်းဆဲချင်တာ, တစ်နည်းနည်းနဲ့ သူတစ်ထူး ဆင်းရဲရောက်သွားအောင် ကြံစည်တဲ့ အကြံဆိုးမျိုးကို "ဝိဟိံသဝိတက်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ "အဝိဟိံသ"ဆိုတာကတော့ ဝိဟိံသ-ခေါ်တဲ့ ဒေါသရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ကရုဏာမာတ်၊ အကြင်နာမာတ်ပါပဲ၊ အဲဒီ ကရုဏာနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါများကို ဒုက္ခမှ ကယ်ဆယ်ဖို့ရန် ကြံစည်စိတ်ကူးတဲ့အကြံ, တနည်းနည်းနဲ့ ဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းသွားအောင် ကြံစည်စဉ်းစားတာတွေကို "အဝိဟိံသဝိတက်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ကောင်းတဲ့အကြံအစည်တွေကို ကြံစည်ပေးသလောက် ထပ်ကာထပ်ကာ စဉ်းစားနေတာကို "ဝိစာရ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ပစ္စက္ခဉာဏ်ဖြစ်လာရင် အနွယဉာဏ်ဟာ တန်သလောက် အတိုင်းအတာနဲ့ ဖြစ်ရမယ့်အစား အတိုင်းအတာထက် လွန်ပြီးတော့ ကြံစည်စဉ်းစားသဘောကျကာ နေကျမှဝိတက်၊ အဗျာပါဒ ဝိတက်၊ အဝိဟိံသဝိတက်တွေ ပွားနေတတ်တယ်၊ ဒီလို ကြံစည်စဉ်းစားနေတယ် - ဆိုကတည်းက ဒီအပေါ်မှာ သဘောကျနေပြီ၊ အဲဒီလို သဘောကျနေရင်တော့ ဒီတရားတွေဟာ မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ တရားတွေမို့လို့ ဒါကို "အတွင်းရပ်တယ်၊ အထဲရပ်တယ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ စိတ်ကူး အလေးပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင်တော့ အဲဒီစခန်းမှာပဲရပ်ပြီး ရှေ့ လိုရင်းပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်၊ ဒါဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်စမှာ ရှုမှတ်ကောင်းနေတုန်း အတွေးတွေ၊ စဉ်းစားမှုတွေဝင်ကာ သာယာပြီးတော့ ရပ်ပုံပါပဲ၊ ရှေ့လာမယ့် ဒုတိယ စျာန်၊ တတိယစျာန်၊ စတုတ္ထစျာန် စသည်မှာ ရုပ်ပုံလေးတွေကိုလည်း ပြောစရာရှိပါသေးတယ်၊ ဒီနေ့တော့ ဒါလောက်ပဲ အဆုံးသတ်လိုက်ကြတာပေါ့။ ။

သာဓု - သာဓု - သာဓု