http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဍိတာရာမ
ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ပဏ္ဍိတာရာမ
ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး



ကလျာဏမိတ္တ
မိတ်ကောင်းဆွေသဟာ

http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဍိတာရာမ

ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး



ကလျာဏမိတ္တ

မိတ်ကောင်းဆွေသဟာ

http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဍိတာရာမ

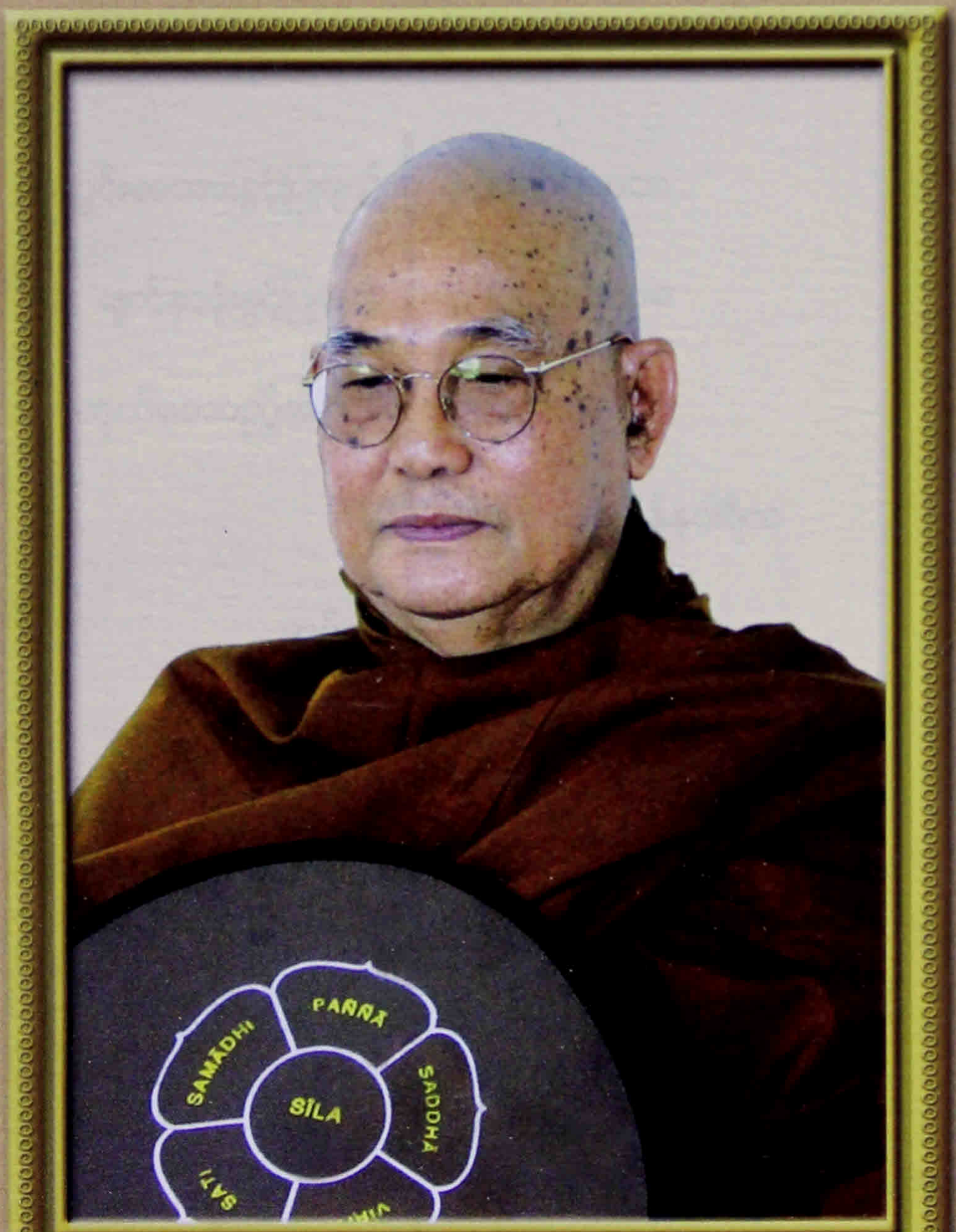
ဗွေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး



ကလျာဏမိတ္တ

မိတ်ကောင်းဆွေသဟာ

http://www.dhammadownload.com



ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ဘဒ္ဒန္တ ပဏ္ဍိတာဘိဝံသ

http://www.dhammadownload.com

အတွင်းစာသားခွင့်ပြုချက်	၃၂၀၅၃၃၁၀၀၈
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်	၃၂၀၄၄၅၃၁၀၀၈
ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်	ဒုတိယအကြိမ်
	၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
အုပ်ရေ	၁၀၀၀
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	ဗကျိုလင်းဝင်္ကာ
ထုတ်ဝေသူ	ဦးကျော်ဟင်း ယုံကြည်ချက်စာပေ အမှတ်(၁၁၁) တတိယထပ် (၃၃)လမ်း၊ကျောက်တံတား၊ရန်ကုန်။
ဖြန့်ချိရေး	ပလ္လင်တာရာမရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ အမှတ်(၈၀/က)သံလွင်လမ်း၊ဗဟန်းမြို့နယ် ဖုန်း-၅၃၅၄၄၈၊ ၇၀၅၅၂၅

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဆွေမျိုးများအတွက် ဓမ္မောဇ	၁
၂။	မေတ္တာရေ့ထား စိတ်လှုပ်ရှားမှု	၈
၃။	မေတ္တာအစိုအစေးဓာတ် လိုအပ်တယ်	၁၇
၄။	ရန်နဲ့ရန်သူ	၂၀
၅။	ရန်ငြိမ်းရင် ဘေးကင်းတယ်	၂၅
၆။	ရွှတ်ဆိုရုံနဲ့ကတော့	
	မေတ္တာဖြစ်ဖို့ သိပ်မလွယ်	၃၃
၇။	ဆင်းရဲကိုပယ်ရှားလိုတဲ့ ကရဏာ	၃၄
၈။	စိတ်နှလုံးကို တုန်လှုပ်စေတတ်တဲ့ ကရဏာ	၃၆

http://www.dhammadownload.com

၉။ ကရဏာရဲ့ လက္ခဏာ,ရသ,ပစ္စုပဋ္ဌာန် ၃၆

၁၀။ ကရဏာရဲ့ အနီးဆုံးအကြောင်း ၄၁

၁၁။ မေတ္တာအလား လှည့်စား ရာဂ ၄၂

၁၂။ ကရုဏာအလား လှည့်စား သောက ၄၃

၁၃။ မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာတို့ရဲ့ တရားကိုယ် ၄၄

၁၄။ မေတ္တာနဲ့ညွှန်ကြား ကရုဏာနဲ့ဟန့်တား ၄၄

၁၅။ ချုပ်ချယ်လိုလို့ မဟုတ်ဘူး ၄၉

၁၆။ သာဝကအစစ် ၅၀

၁၇။ နာယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးရတယ် ၅၂

၁၈။ ကလျာဏမိတ္တ အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ၅၄

၁၉။ မိတ်ဆွေကောင်း ၅၇

၂၀။ လောကရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ ၅၇

၂၁။ ဓမ္မရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ ၅၈

၂၂။ ကောင်းကျိုးဂုဏ်ရည် (၇)ပါးပြ ဂါထာ ၆၁

၂၃။ ကောင်းကြောင်းပြ ဂုဏ်ရည် (၈)ပါး ၆၁

၂၄။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော် ၆၃

၂၅။ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇) မျိုး ၆၆

http://www.dhammadownload.com

၂၆။ လမ်းခွဲလမ်းမြှောက် မရှိဘူး ၆၈

၂၇။ သတိပဋ္ဌာန် အောက်စီဂျင် ၇၀

၂၈။ စိတ်အညစ်အကြေးကင်းပုံ ၇၅

၂၉။ ရာနှုန်းပြည့်ဆင်းရဲဟာ
ကိလေသာအရင်းခံတယ် ၈၀

၃၀။ နည်းလမ်းကျကျင့်သူကို
ဓမ္မက ကယ်တင်တယ် ၈၄

၃၁။ ပဋိသန္ဓါနဗလ ကြွယ်ဝလာတယ် ၈၆

၃၂။ အကြောင်းဂုဏ်ရည် (၈) ပါး၊
အကျိုးဂုဏ်ရည် (၇) ပါး ၈၇

၃၃။ သဒ္ဓါနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက်... ၈၉

၃၄။ အကြောင်းဂုဏ်ရည်သီလနဲ့
ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ၉၀

၃၅။ ကလျာဏမိတ္တ အမှုအကျင့်တွေ
ကူးပြောင်းပေးရတယ် ၉၂

၃၆။ မြတ်စွာဘုရား
ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တဲ့အတွက် ၉၃

http://www.dhammadownload.com

၃၇။ သူတစ်ပါး မထိခိုက်ရအောင်
ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တော့ ၉၄

၃၈။ စာတွေ့.သုတနဲ့
လက်တွေ့.သုတ ပြည့်စုံရတယ် ၉၇

၃၉။ စွယ်စုံကလျာဏမိတ္တကောင်းရဖို့
အရေးကြီးတယ် ၁၀၀

၄၀။ နာမ်ရုပ်သဘောပေါက်ဖို့ ပုံစံတစ်ခု ၁၀၂

၄၁။ စျာန်သဘောပါရတယ် ၁၀၄

၄၂။ သုတလက်နက်ရှိသူ ၁၀၈

၄၃။ ဝီရိယ, ဝိတက်ဖြစ်ခိုက်
အကုသိုလ်ကို အချိန်ပိုင်း ပယ်နိုင် ၁၁၆

၄၄။ သမထ, ဝိပဿနာ
ကုသိုလ်တွေ ပွားလာတယ် ၁၂၄

၄၅။ ဝိပဿနာစိတ်ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ရင်... ၁၂၆

၄၆။ သမာဓိကွန်ဒနဲ့ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာကို
ငြိမ်ဝပ်စေတယ် ၁၂၈

၄၇။ သမထရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိ ၁၃၂

http://www.dhammadownload.com

၄၈။ ကိလေသာတွေ ဝေးကွာသွားတယ် ၁၃၄

၄၉။ စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ပိုင်ဆိုင်မှု ၁၃၅

၅၀။ သမာဓိပိုင်ရှင်ဟာ ကွဲကွဲပြားပြားသိလာတယ် ၁၄၀

၅၁။ ဒိုးပစ်တမ်းဥပမာ ၁၄၃

၅၂။ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝမြင်သည် ၁၄၄

၅၃။ ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးကြောင်းနဲ့ကျိုးသိရိုးအမှန်ပါ ၁၄၉

၅၄။ အခံဓာတ် အတိုက်ဓာတ် အပွင့်ဓာတ် ၁၅၁

၅၅။ အတ္တဝါဒီ အစွဲသန်သူများရဲ့အယူအဆ ၁၅၄

၅၆။ ရုပ်နာမ်ခွဲသိရင် ဇီဝအတ္တအစွဲပြုတ်တယ် ၁၅၈

၅၇။ အဟေတုကဒိဋ္ဌိ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိပြုတ်ပုံ ၁၆၀

၅၈။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်သိပုံ ၁၆၂

၅၉။ ကြောင်းကျိုးဆက် တင်ပြနိုင်လာတယ် ၁၆၆

၆၀။ သာသနာမှာ အသက်ရှူချောင်ရာရတယ် ၁၆၇

၆၁။ ပျက်မှုမြင်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တယ် ၁၆၉

၆၂။ အနိစ္စ,အနိစ္စလက္ခဏာ, အနိစ္စာနုပဿနာ ၁၇၀

၆၃။ သာသနသမ္မတ္တိဖြစ်ဖို့ အခြေခံအချက် ၁၇၃

http://www.dhammadownload.com

၆၄။ အနိစ္စလက္ခဏာမြင်ရင် ကျန်လက္ခဏာ(၂)ပါး
ကိုလည်းအလိုလိုမြင်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ် ၁၇၆

၆၅။ တူညီလက္ခဏာနဲ့ ကိုယ်စီလက္ခဏာ ၁၇၈

၆၆။ အတ္တပစ္စက္ခဉာဏ် ၁၈၁

၆၇။ အပြစ်မြင်ရင် သာယာတပ်မက်မှုကင်းတယ် ၁၈၂

၆၈။ အခိုက်အတန့်ငြိမ်းတယ် ၁၈၄

၆၉။ နက်နဲတဲ့တရားတွေ ပြောနိုင်လာတယ် ၁၈၆

၇၀။ သစ္စာလေးပါးတရား ၁၈၈

၇၁။ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် ၁၉၂

၇၂။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခြေသံလမ်းစဉ် ၁၉၆

၇၃။ သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် အစွန်းနှစ်သွယ်ရှောင်တိမ်း ၁၉၉

၇၄။ တဒင်္ဂနိရောဓဆိုက်တယ် ၂၀၁

၇၅။ ခေါင်းပြတ်ရင် အသက်မဆက်နိုင်ဘူး ၂၀၂

၇၆။ တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်ပြတ် ၂၀၃

၇၇။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်း နားလည်သွားတယ် ၂၀၆

၇၈။ ရက္ခာဝရဏဂုတ္တိ ၂၀၈

http://www.dhammadownload.com

၇၉။ ပုဗ္ဗဘာဂမင်္ဂလတွေ ပြည့်စုံမှုအရိယမင်္ဂလာဖြစ်တယ် ၂၁၀

၈၀။ အစ္ဆန္တနိရောဓ-အစ္ဆန္တသန္တိ ၂၁၂

၈၁။ ကိလေသာတွေလည်ပတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ၂၁၂

၈၂။ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ကိလေသာတွေကို သတ်နိုင်တယ် ၂၁၄

၈၃။ ပန်ကာလို လည်ပတ်တဲ့တရား ၂၁၅

၈၄။ ကောင်းဆိုးကဲ့ရဲ့ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက် ၂၁၇

၈၅။ သစ်ပင်ဥပမာ ၂၁၉

၈၆။ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာက ကိလေသာတွေကို
ပွားစီးစေတယ် ၂၂၀

၈၇။ ကြားတဲ့အခိုက် အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်ဖြစ်ပုံ ၂၂၂

၈၈။ မရင့်ကျက်သေးရင် ချစ်လွယ် မုန်းလွယ်တယ် ၂၂၃

၈၉။ သတိနဲ့မတားနိုင်ဘူးဆိုရင် ၂၂၄

၉၀။ အကျိုးရှုမှတ် အကြောင်းသတ်
မစပ်သံ့သရာ ၂၂၅

၉၁။ စိတ်ကိုလည်း ဗီတာမင်အစုံ ကျွေးရတယ် ၂၂၆

၉၂။ မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်းအပျော် ၂၂၇

http://www.dhammadownload.com

၉၃။ အရိယမဂ်ဖြစ်ပါမှ တရားဝင်ကိစ္စပြီးတယ် ၂၃၂

၉၄။ ဝေဒယိတသုခ အဝေဒယိတသုခ ၂၃၄

၉၅။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ဂုဏ်ရည် ၂၃၇

၉၆။ ဓမ္မပိုင်းဆိုင်ရာက အမြတ်တွေထွက်လာတာ ၂၃၉

၉၇။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးခြားဆုံးစွမ်းအားတွေ
တက်လာတယ် ၂၄၀

၉၈။ ကလျာဏမိတ္တာ မျိုးကောင်းပြီဆိုရင်
နောက်မျိုးဆက်သစ်တွေကို
လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်တယ် ၂၄၄

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်း

စိမ်းစိုလှပသောတောင်များ ပတ်လည်ဝိုင်းရံထားသော ရိပ်သာလေးမှာ သာယာလှပါသည်။ သစ်ပင်များထူထပ်ဆိုင်းနေသော တောင်တန်းများသည် ကောင်းကင်ပြာအောက်တွင် ပန်ရနေပါသည်။ ထိုင်ဝမ်၏အကြီးဆုံး ရှရ်မင် ရေကာတာကို ရိပ်သာ၏ရှုခင်းသာ ဆောင်မှ အပေါ်စီးမြင်ကွင်းအဖြစ် ရှုစားအပန်းဖြေရင်း တောင်များ ကြားမှ တိုက်ခတ်လာသည့် လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းသောလေကို တစ်ဝကြီး ရှူရှိုက်နိုင်ပါသည်။ အဝေးဆီက ထိုင်ပေမြို့ပြ၏ မြင်ကွင်းတစ်စိတ် တစ်ပိုင်းကိုလည်း လှမ်းမျှော်ကြည့်နိုင်ပါသေးသည်။

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ ဆရာတော်ကြီး ဦးစီးတရားပြသော တရားစခန်းပွဲကို ထိုင်ပေမြို့မှ ကားဖြင့် တစ်နာရီ ခရီးရှိ Buddha World ခေါ် တောင်ပေါ် မဟာယာန ဘိက္ခုနီကျောင်း တွင် ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ မေလ ၆ ရက်မှ ၇လိုင်လဆန်းအထိ နှစ်လတာ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီးသည် တောင်ကိုရီးယား တရားစခန်းပွဲအပြီး ဇွန်လ ၁–ရက်နေ့တွင် ထိုင်ဝမ်သို့ ကြွရောက်ပါသည်။ ကံကော်မြိုင်ဆရာတော်က မေလမှစ၍ ကြိုတင်

http://www.dhammadownload.com

ရောက်နှင့်ကာ တရားစခန်းကို ဖွင့်လှစ်တရားပြသပါသည်။ တရားပွဲနှင့် တရားဆွေးနွေးရာတွင် စာရေးသူက အင်္ဂလိပ် ဘာသာပြန်အဖြစ်၊ ဆရာလေး မခေမာနန္ဒီက တရုတ်ဘာသာပြန်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။ ဩစတြေးလျမှ နာယကဆရာတော် အရှင်ပညာသာမိက တရားစခန်းဖွင့်လှစ်ပြီး နှစ်ပတ်အကြာတွင် ကြွရောက်လာပြီး ဒွန်လဒုတိယပတ်အထိ သီတင်းနှစ်ပတ်ခန့် တွဲဖက်တရားပြသပါသည်။

ကိုရီးယားတရားစခန်းအပြီး Buddha World သို့ ဆရာတော်ကြီး ကြွလာရာတွင် ဆရာတော်ကြီးထင်ထားသည်ထက် ယောဂီများ ပိုမိုများပြားနေသည်ကို မြင်တွေ့ရသောအခါ အံ့ဩဝမ်းသာဖြစ်ရသည်ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။ တရားစခန်းတောက်လျှောက် ရက် ၆၀ အပြည့် အားထုတ်သူများ၊ မိမိအားလပ်ချိန်ပေါ်မူတည်၍ တစ်လ၊ ရက်နှစ်ဆယ်၊ ဆယ်ရက် စသည်ဖြင့် အားထုတ်သူစုစုပေါင်း နှစ်ရာခန့် ရှိကာ တစ်ပြိုင်နက်တည်းတွင် ယောဂီ ၇၀ မှ ၉၀ အတွင်း ရှိပါသည်။ ယောဂီအများစုမှာ ထိုင်ဝမ်နွယ်ဖွားများဖြစ်ပြီး ဟောင်ကောင်၊ ပြင်သစ်၊ ဒိန်းမတ်၊ အမေရိကမှ ယောဂီများလည်း လာရောက်အားထုတ်ကြသည်။ အများစုမှာ မိရိုးဖလာ မဟာယာနများဖြစ်ကြပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် လာရောက်တရားအားထုတ်ဖူးသူများ သို့မဟုတ် မြန်မာဆရာတော်များထံတွင် အားထုတ်ဖူးသူများလည်း ပါဝင်ပါသည်။

ရိပ်သာခံဖြစ်သော မဟာယာန ဘိက္ခုနီများနှင့် ဒကာဒကာမများမှာ ထေရဝါဒနည်းစနစ်ဖြင့် တရားအားထုတ်ဖူးသူများ မဟုတ်ကြသော်လည်း တရားစခန်းဖြစ်မြောက်ရေး၊ တရားနည်းပြဆရာတော်များအဖွဲ့နှင့် ယောဂီများ၏ နေထိုင်စားသောက်ရေး, အဆင်ပြေစေရေး

http://www.dhammadownload.com

အတွက် အားတက်သရော ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်ကြသည်။ ယောဂီများထံမှ မည်သည့်စရိတ်မျှ သတ်မှတ်ကောက်ခံခြင်းမရှိဘဲ ရိပ်သာမှ တာဝန်ယူပါသည်။ ယောဂီများက မိမိတို့သဒ္ဓါအလျောက် လှူဒါန်းကြသည်။ မဟာယာနအယူဝါဒီအားလျော်စွာ သက်လွတ်အစားအသောက်များကိုသာ ချက်ပြုတ်စီမံပါသည်။ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များမှာ နေ့လွဲညစာရှောင်ကြဉ်ခြင်း သိက္ခာပုဒ်နှင့် မရင်းနှီးကြပါ။ မဟာယာနရဟန်းနှင့် ရဟန်းမများပင် နေ့လွဲညစာ စားသုံးသည့် ဓလေ့ရှိပါသည်။

တရားစခန်းဝင် ယောဂီများမှာ ဗုဒ္ဓနည်းကျ အနန္တကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒအတိုင်း တရားရှုမှတ်ပွားများကြရသည်။ ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ကြရပါသည်။ မဟာယာနရဟန်းနှင့် ရဟန်းမများလည်း ထေရဝါဒနည်းစနစ်ဖြင့် တရားစခန်းဝင်ဆဲအခိုက်အတန့်တွင် နေ့လွဲညစာ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရသည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် ကိုရီးယားတရားစခန်းအပြီးတွင် Buddha World ရှိ တရားစခန်းသို့ ကြွရောက်လာပါသည်။ ဇွန်လ ၅ ရက်နေ့မှ ဇူလိုင်လ ၄ ရက်နေ့အထိ တရားဟော တရားပြသပါသည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် သံယုတ္တနိကာယ်လာ မိတ္တသုတ္တန်ကို စာတွေ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့အား မိတ်ဆွေခင်ပွန်း၊ ဆွေမျိုးဉာတိ၊ ငယ်ပေါင်းကြီးဖော်များပေါ၌ မေတ္တာထား ကြင်နာသနားကာ ညွှန်ကြားချက်နှင့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်တို့ကို နာယူထိုက်သည်ဟု ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များက

http://www.dhammadownload.com

ယူဆမှတ်ထင် ယုံကြည်လက်ခံသွားနိုင်လောက်အောင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတရားတို့ကို ဆောက်တည်စေထိုက်၊ စိတ်ဝင်စားစေထိုက်၊ ခိုင်ခိုင်ခဲ့ခဲ့ တည်စေထိုက်သည်ဟု တိုက်တွန်းမိန့်ဆိုထားပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူထားသည့်အတိုင်း ယင်းသို့ဆောင်ရွက်ရန်မှာ ပရိယတ္တိစာပေတတ်ကျွမ်းရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ဘဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျကျ ပြည့်စုံကျေနပ်လောက်သည့်အထိ အားထုတ်ထားရမည်မှာ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်းကို ဟောကြားပါသည်။ မေတ္တာထား ကြင်နာသနားရမည်ဟု ဆိုရာ၌ မေတ္တာကရုဏာတို့၏သဘာဝအထည်ကိုယ်၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ အခြင်းအရာနှင့် အနီးဆုံးအကြောင်းတို့ကိုပါ စာတွေ့လက်တွေ့ပေါင်းစပ်ဟောကြားထားပါသည်။ သတိပြုရန်အချက်ဖြစ်သည့် ရာဂက မေတ္တာအယောင်ဆောင်ကာ လှည့်စားပုံ၊ သောကက ကရုဏာယောင်ဆောင်ကာ လှည့်စားပုံတို့ကို မိန့်ပါသည်။

ထို့အပြင် "အဝေရာ ဟောန္တု..." ရန်ကင်းသူများဖြစ်ကြပါစေစသည်ဖြင့် မေတ္တာပို့ကြရာတွင် ရန်အရ အတွင်းရန်ကို ပဓာနအဖြစ် ယူရကြောင်းနှင့် "ရန်" နှင့် "ရန်သူ"ကို ခွဲခြားရှင်းလင်းထားပြီး ရန်ငြိမ်းမှဘေးကင်းကြောင်းကိုလည်း အချက်ကျကျ ဟောကြားထားပါသည်။ မေတ္တာပို့ရာတွင် ရွတ်ဆိုရုံမျှဖြင့် မေတ္တာဖြစ်ရန် သိပ်မလွယ်ကြောင်းနှင့် သေသေချာချာ အဓိပ္ပာယ်သိကာ ပွားများနိုင်မှ မေတ္တာဘာဝနာကုသိုလ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အများသတိပြုဖွယ် တင်ပြထားပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ကလျာဏမိတ္တကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ကာ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကောင်းကြီး ဖြစ်လာရေးအတွက် အမှ

http://www.dhammadownload.com

(c)

အကျင့်ကောင်းများ ကူးပြောင်းပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ဟောကြားထားပါသည်။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ဒုတိယမိတ္တသုတ်လာ "ပိယော စ ဟောတိ မနာပေါ စ ဂရု စ" စသော ကလျာဏမိတ္တ အကျိုးဂုဏ်ရည် (၇)ချက်တို့ကို အင်္ဂုတ္တိရ်ဠီကာလာ...

"ကလျာဏမိတ္တော ဟိ သဒ္ဓါသမ္ပန္နော စ ဟောတိ သီလသမ္ပန္နော သုတသမ္ပန္နော စာဂသမ္ပန္နော ဝိရိယသမ္ပန္နော သတိသမ္ပန္နော သမာဓိသမ္ပန္နော ပညာသမ္ပန္နော။ တတ္ထ သဒ္ဓါသမ္ပတ္တိယာ သဒ္ဒဟတိ တထာဂတဿ သမ္မောဓိံ ကမ္မဉ္စ ကမ္မဖလဉ္စ၊ တေန သမ္မောဓိယာ ဟေတုဘူတံ သတ္တေသု ဟိတသုခံ န ပရိစ္စဇတိ။ သီလသမ္ပတ္တိယာ သတ္တာနံ ပိယော ဟောတိ ဂရု ဘာဝနီယော စောဒကော ပါပဂရဟီ ဝတ္တာ ဝစနက္ခမော။....." အကြောင်းပြဂုဏ်ရည်(၈)ချက်တို့ဖြင့် ဆက်စပ်ဟောကြားထားပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် တရားပြသူအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လျက် ရှိနေပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် နည်းမှန်လမ်းမှန် စနစ်တကျ ထိုက်တန်သမျှ ပြည့်စုံလောက်အောင် အားထုတ်ထားခြင်းမရှိဘဲ တရားပြနေကြသူများ ရှိပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံသားအချို့တို့သည် ဆရာပေါင်းစုံတို့ထံတွင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် "ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ်" ပုံစံမျိုးဖြင့် အားထုတ်ကာ ယင်းစနစ်မျိုးစုံတို့ကို ရောထွေးပေါင်းစပ်ကာ တရားပြသူများ တွေ့ရပါသည်။ အချို့လည်း စာအုပ်များ၊ ဆရာများထံမှ ကြိုက်နှစ်သက်ရာများကို မှတ်စုထုတ်ကာ သင်ပြနေကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကယင်းကဲ့သို့သူများကို "ဟင်းလေးအိုးကြီးဆရာ" "မှတ်စုစာအုပ်ဆရာ" ဟု ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကာ ထိုကဲ့သို့သောပုံစံမျိုးမဖြစ်စေရန် ကလျာဏ

http://www.dhammadownload.com

မိတ္တာဂုဏ်ရည်များကို မကြာခဏ ထည့်သွင်းဟောကြားလေ့ရှိပါသည်။ ယောဂီများအနေဖြင့်လည်း ဆရာကောင်းများ ရွေးချယ်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်တော်မူပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာတွေ့သုတ၊ လက်တွေ့သုတနှင့် ပြည့်စုံရမည်ဟူသောအချက်ကို အလေးအနက်ထား ဟောကြားပါသည်။ စွယ်စုံ ကလျာဏမိတ္တာကောင်း ရရှိရန် အရေးကြီးကြောင်းလည်း မိန့်ကြားထားပါသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှု၏ အဓိကလိုရင်းကျသော မူသေစည်းဖြစ်သည့် မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကိုလည်း ထည့်သွင်း ဟောကြားထားပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသာလျှင် ရဲရဲကြီး ပြတ်သားစွာ အာမခံချက်ပေးကာ တရားအားထုတ်မည့်သူများနှင့် အားထုတ်ဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်များ အားတက်သရော စိတ်အားထက်သန်စေရန် ဟောကြားထား သော သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုးတို့ကို လက်တွေ့နှင့်ပေါင်းစပ်ကာ ဟောကြားထားပါသည်။ သတ္တဝါတိုင်း အသက်ရှင်ရန်အတွက် အောက်စီဂျင်သည် မရှိမဖြစ် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သကဲ့သို့ သတိပဋ္ဌာန် တရားသည်လည်း လူတိုင်းအဖို့ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ခိုင်းနှိုင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ပေါဆဲရပ်နာမ်တို့ကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ကာ ရှုမှတ်ပွားများရာတွင် တစ်မှတ်တစ်မှတ်အတွင်း၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ကြောင်းနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပွားများခြင်းဖြင့် ဝဋ်ဆွေ ၃-ပါး ပြတ်ပုံ၊ ရှုသိဆဲအခိုက်အတန့်တွင် မသိမှု၊ သိမှားမှု-အဝိဇ္ဇာ၊ သာယာ တပ်မက်မှု-တဏှာ စသော ကိလေသာတို့ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်း ငြိမ်းနေသဖြင့် တဒင်္ဂနိ ရောဓဆိုက်ရောက်နေပုံတို့ကို ယောဂီ

http://www.dhammadownload.com

များ အားတက်ဖွယ်ရာ ဖော်ပြထားပါသည်။

ရိပ်သာခံ မဟာယာနဘိက္ခုနီများ ဒကာ ဒကာမများနှင့် ယောဂီများသည် တရားတော်ကို နာကြားရသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြကာ သဒ္ဓါတရားများ နိုးကြားလာကြပါသည်။ ယောဂီများကလည်း နိုးကြားလာသော သဒ္ဓါတရားကို သတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်မှုဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ကြသဖြင့် ထိုက်တန်သမျှ အသိဉာဏ်များ တိုးပွားလာသဖြင့် သဒ္ဓါတရားများ ပိုမိုတိုးပွားဖွံ့ဖြိုးလာကြပါသည်။

ဤခရီးစဉ်သည် ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး၏ ထိုင်ဝမ်သို့ ပထမဦးဆုံး တရားဂုဏ်ရည်ပြခရီး ဖြစ်ပါသည်။ ရိပ်သာခံ မဟာယာနဘိက္ခုနီများ ဒကာ ဒကာမများနှင့် ယောဂီများသည် ဆရာတော်ကြီး နောင်နှစ်များတွင်လည်း ကြွရောက်ချီးမြှောက်ရန် မျှော်လင့်တောင့်တကြပါသည်။

ဤထိုင်ဝမ်တရားစခန်းတွင် ဆရာတော်ကြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များကို တရားစီဒီမှတစ်ဆင့် စာရေးသူက လက်ရေးဖြင့် ကူးယူပူဖော်ကာ ဆရာတော်ကြီးတည်းဖြတ်တော်မူပါရန် လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။

၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ မေ-ဇွန်လများအတွင်း အမေရိကတရားပြခရီးစဉ်တွင် ခံယူခဲ့သော ဆေးစစ်မှုအရ နှလုံးခွဲစိတ်မှုခံယူရန် နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်က ဆရာတော်ကြီးအား အကြံပြု လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် ခွဲစိတ်ကုသမှု မခံယူမီက အချိန်ယူကာ တရားအားထုတ်ရန် ဆန္ဒရှိတော်မူသည့်အတိုင်း အမေရိကမှအပြန် တရားမဝင်မီအချိန်တွင် စာရေးသူကူးယူပူဖော်ထားသော လက်ရေးမူကို

http://www.dhammadownload.com

တည်းဖြတ်ပေးတော်မူပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် နှလုံးအဆို့ရှင် ကျဉ်းရောဂါကို ခွဲစိတ်ကုသမခံယူမီ နှစ်လခန့်အလိုတွင် တည်းဖြတ်သော စာမူဖြစ်ပါသည်။

ယခု နိဒါန်းရေးကာ စာမူအချောကိုင်ချိန်တွင် ဆရာတော်ကြီးသည် နေ့စဉ် တရားဟောကာ သာသနာ့တာဝန်များကို ကျန်းမာရေးအဆင်ပြေစွာဖြင့် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပါပြီ။ သက်တော် ၈၇-နှစ်တင်းတင်းပြည့်ရန် လပိုင်းသာလိုတော့သည့်အချိန်တွင် ဆရာတော်ကြီးသည် သာသနာ့တာဝန်များကို အမြော်အမြင်ကြီးစွာ ဇွဲနပဲကြီးစွာဖြင့် အင်တိုက်အားတိုက် ဆောင်ရွက်ဆဲဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များကို အနန္တကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နည်းနာအတိုင်း ဆရာတော်ကြီး ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်များကို ဖတ်ရှုကာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်ရည် သာသနာ၊ လက်လှမ်းမီသာသနာကို ကံစွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါစို့ဟု ဆန္ဒပြုတိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။

မစာရဒဿိနီ

ပဏ္ဍိတာရာမ

ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ

၁၃၆၉-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း(၃)ရက်၊

စနေနေ့ (၉.၂.၂၀၀၈)

http://www.dhammadownload.com

ဆွေမျိုးများအတွက် ဓမ္မာဇ

ဒီနေ့ ဘုန်းကြီးများ ထိုင်ဝမ်ကျွန်းနိုင်ငံ တောင်ပေါ်ဘိကွုနိမ ကျောင်း buddha world တရားစခန်းမှာ ပထမဆုံး စပြီးတော့ တရားဟောရမှာပါပဲ။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၅ ရက်နေ့ပါပဲ။ ဟောဖို့ ပြင်ဆင်ထားတာတော့ ရောက်စနေ့က ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးက ဆွေမျိုး စပ်ထားပါတယ်။ အာရှဆွေမျိုး၊ ကမ္ဘာဆွေမျိုး၊ သံသာရဆွေမျိုး အထူး အားဖြင့် ဓမ္မဆွေမျိုးတော်စပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအား ဓမ္မလက်ဆောင် ကောင်းတွေပေးပြီး ဓမ္မသွေးတွေ နွေးနွေးထွေးထွေးဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားတဲ့တရားတွေ လက်ဆောင်ကောင်း စတင်ပေးပါမယ်။

သတ္တဝါတွေ လူတွေမှာ ဘစ်ကိုယ်လုံးလည်ပတ်နေတဲ့ သွေး ရှိပါတယ်။ အဲဒီသွေးဟာ အုပ်စုအလိုက် 'A'သွေး၊ 'B'သွေး၊ 'AB'သွေး 'O'သွေး ရှိပါတယ်။ အဲဒီလေးမျိုးထဲမှာ ပထမနှစ်မျိုးနှစ်စားက သူ့အုပ်စုကိုပဲ ထည့်ရပါတယ်။ 'O' အုပ်စုကတော့ တခြားအုပ်စုနဲ့ ဝင်ဆုံတယ်။ အဲဒီ'O'သွေးအုပ်စုနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဓမ္မသွေး တူပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေတစ်ဦးက သို့မဟုတ် ဓမ္မသားချင်းတစ်ဦးက ဓမ္မလက်ဆောင်ပေးနေတယ်လို့ အဲဒီလို မှတ်ယူထားကြဖို့ လိုပါတယ်။ တစိမ်းဆရာတစ်ဦးက တခြားတစိမ်းပုဂ္ဂိုလ်ကို တရားဟောတယ်လို့တော့ မယူဆစေလိုဘူး။ ဓမ္မသွေးသားတစ်ဦးက တာဝန်ဝတ္တရားရှိလို့ တာဝန်ဆောင်ရွက်နေတယ်လို့ သဘောထားကြဖို့ပါပဲ။

သင့်မြတ်တဲ့အရသာတွေစားရပြီဆိုရင် မကြုံစဖူးတဲ့အရသာတွေက ထူးထူးခြားခြားကြီးပေါ်ထွက်တဲ့ သြဇဓာတ်တွေက တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့ပြီးတော့ ထူးခြားတဲ့ရုပ်သစ်တွေ၊ သန့်ရှင်းတဲ့ရုပ်သစ်တွေ၊ ကျန်းမာတဲ့ရုပ်သစ်တွေ၊ ဝဖြိုးတဲ့ ရုပ်သစ်တွေ၊ လန်းဆန်းတဲ့ ရုပ်သစ်တွေ တွေ့ရပြီဆိုရင် ချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သတိရလာတယ်။ ကြုံစေချင်တော့တာပဲ။ စားစေချင်တော့တာပဲ။ ကျမ်းဂန်များမှာလည်း အဲဒါမျိုးတွေ တွေ့ရတယ်။ ထို့အတူပဲ ဓမ္မအရသာဟာ ရိုးရိုးအရသာထက် အဆပေါင်းများစွာသာလွန်တယ်။ မိသားစုကအစ ဓမ္မမိသားစုတွေကို ဒီအရသာလေး ခံစားစေချင်တယ်။ ဒီအရသာလေး ကြုံစေချင်တယ်။ ဓမ္မအရသာတွေကြုံပြီးတော့ ထူးခြားတဲ့ဘဝသစ်တွေ၊ သန့်ရှင်းတဲ့ဘဝသစ်တွေ၊ ကြည်လင်တဲ့ဘဝသစ်တွေ၊ ပြည့်ဖြိုးတဲ့ဘဝသစ်တွေ၊ အားရစရာကောင်းတဲ့ဘဝသစ်တွေ ရသွားစေချင်တဲ့မေတ္တာကတော့ တရားရေရေလည်လည် အားထုတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါက မေတ္တာလို့ခေါ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ဓမ္မောဇခေါ်တဲ့ ဓမ္မဗီတာမင်အစုံတွေ စိတ်ထဲမှာ တော်တော်လေး လုံလောက်အောင် ရောက်သွားပြီဆိုရင် ရုပ်သစ်၊ ဘဝသစ်တွေ ထူးထူးခြားခြားပြောင်းလဲ

http://www.dhammadownload.com

လာတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီ ဓမ္မောဇတွေ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ပျံ့ပျံ့နှံ့နှံ့ပြည့်စုံတဲ့အထိ မရောက်ဘူးဆိုရင် အဓမ္မခေါ်တဲ့ သွေးဆိုးတွေလည်ပတ်ပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်ကြတော့မှာပဲလို့ယူဆပြီး အဲဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေ မရောက်စေချင်တာ။ အဲဒီတော့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ညွှန်ကြား၊ ဆိုးဝါးချက်တွေ ဟန့်တားပြီးတော့ လွတ်စေလိုတဲ့အနေနဲ့ ကြင်နာသနားတဲ့ကရုဏာထားကာ ဆင်းရဲမှလွတ်စေပါတယ်။ တကယ့်အကျိုးစီးပွားလိုလားတာက မေတ္တာအစစ်၊ တကယ့်ဆင်းရဲတွေက လွတ်မြောက်စေချင်တာ၊ ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်းစေလိုတာ ဆင်းရဲတွေပယ်ရှားလိုတာက ကရုဏာအစစ်။ တရားအားထုတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ ဒီတရားတွေ အနည်းနဲ့အများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှာတော့ အပြည့်စုံဆုံး အထူးခြားဆုံး ထိပ်တန်းအကျဆုံး အနေနဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ဘုရားအလောင်း ပါရမီဖြည့်ဆဲကာလကတည်းက မေတ္တာကရုဏာတွေ အခြေခံကောင်းခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်တဲ့အခါ အထူးပြောစရာမရှိ။ သိပ်ကိုပြည့်စုံသွားတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တိုင်က "သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခကာမာ ဒုက္ခပဋိကူလာ"လို့ မိန့်ကြားပါတယ်။

သတ္တဝါတိုင်းဟာ–ပကတိမျက်စိနဲ့မမြင်ရတဲ့ ပိုးမွှားလေးတွေကအစ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်တွေ့နေရတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ သုခကာမာ–ချမ်းသာကောင်းစား သက်တောင့်သက်သာဖြစ်တာကို လိုလားကြတယ်။ ဒုက္ခပဋိကူလာ–ဆင်းရဲတွေ အနေဆိုးခံခက်တာတွေကို စက်ဆုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုလူ့သဘာဝကို မြတ်စွာဘုရားဖော်ပြတယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်လဲဆိုတော့ သတ္တဝါတိုင်းပဲ။ သတ္တဝါတိုင်းထဲမှာ မိမိလည်း

http://www.dhammadownload.com

ပါတာဖြစ်တော့ မိမိကိုယ်တိုင်က ချမ်းသာကို လိုလားပြီးတော့ ဆင်းရဲကို ရွံမုန်းကြတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားပြီးတော့ သတ္တဝါများရဲ့အကျိုးစီးပွားကိုလိုလားတဲ့ မေတ္တာအစစ်၊ ကောင်းစားစေချင်တဲ့ မေတ္တာအစစ်၊ အဆိုးတွေမဖြစ်စေချင်တဲ့ အဆိုးတွေကို ပယ်ရှားလိုတဲ့ ကြင်နာသနားစိတ် မွေးယူရပါတယ်။ အဲဒီလို မွေးယူရတာလည်း ရှိပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား အားထုတ်ရင်တော့ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်ပဲ မေတ္တာ ကရုဏာတွေဟာ တော်တော်လေးကျေနပ်လောက်အောင် အားထုတ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထူးထူးခြားခြားကြီး ရောက်လာတတ်ပါတယ်။

ခေတ်ကာလကောင်းတွေ သာသနာ့ရှေးပိုင်းကာလ အထူးအားဖြင့် ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်ကာလက သာသနာ့ဘောင် ရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အများအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားတွေ အားထုတ်ကြလို့ စိတ်စင်ကြယ်မှုကအစ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုး(၇)မျိုး ရရှိပြီး တချို့ သောတာပန်ဖြစ်၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်၊ အများအားဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ကြတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားအားထုတ်ထားတော့ သတ္တဝါများအပေါ်မှာ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ စစ်မှန်တဲ့ကရုဏာ ရှိပြီဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ယူဆထားပါတယ်။ တွက်ဆတဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို လေးလေးနက်နက်တိုက်တွန်းတဲ့ သုတ္တန်ကို ဟောပါတယ်။ သံယုတ္တနိကာယ် မိတ္တသုတ္တန် ဟောထားပါတယ်။ အဲဒီသုတ္တန်လေးယူပြီးတော့ ဟောပါမယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာကတော့ "ယေ ဘိက္ခဝေ အနုကမ္ပေယျာထ"။ ဘိက္ခုတို့ ပိုင်းခြား သတ်မှတ် ကန့်သတ်ချက် မရှိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မေတ္တာထားကြ၊ ကြင်နာသနားကြပါတဲ့။ ဒါလေးနဲ့ စပြီးတော့ စကားပျိုးထားပါတယ်။ "ယေ စ ခေါ သောတဗ္ဗံ မညေယျုံ၊ မိတ္တာဝါ အမစ္စာဝါ ဉာတိဝါ သာလောဟိတာဝါ"။ ပိုင်းခြား သတ်မှတ်ကန့်သတ်ချက်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သောတဗ္ဗံ မညေယျုံ-ပြောဆိုဆုံးမချက်စသည်ကို လေးလေးစားစား နားထောင်နာယူထိုက်တဲ့ စကားတွေကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက်တရား၊ ကိုယ် နှုတ် စိတ် သုံးမျိုးလုံး အချိုးကျစေရန်အတွက် သတ်မှတ်ချက် စည်းကမ်းချက်တရားတွေကို နာယူထိုက်တယ်လို့ ယူဆသွားအောင် မှတ်ထင်သွားအောင် ယုံကြည်လက်ခံသွားအောင် ပွားစေအပ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အပိုင်းအခြားမထားဘဲနဲ့ သတ်မှတ်ပိုင်းခြားချက်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘယ်သူတွေတုန်းဆိုတော့ "မိတ္တာဝါ"-အဆွေခင်ပွန်းမိတ်ဆွေလို့ ပြန်ပါတယ်။ သဘောကတော့ တစ်ယောက်အကျိုးစီးပွားတစ်ယောက်နားလည်ပြီးတော့ မေတ္တာစိတ်ထားကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း "မိတ္တာ"လို့ ခေါ်တယ်။ အမစ္စာဝါ ဆိုတာက ငယ်ငယ်ကစပြီးတော့ ကြီးတဲ့အထိ အတူတကွ ချစ်ချစ်ခင်ခင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သည်းခံပြီးတော့နေခဲ့ကြတဲ့ ငယ်ပေါင်းကြီးဖော်၊ ဉာတိဆိုတာက ဆွေမျိုးအရင်းအချာ၊ မိဘနဲ့သားသမီး၊ မောင်နှမချင်း၊ တစ်ဝမ်းကွဲ၊ တူဝရီး စသည် ဆွေမျိုးရင်းချာ။ သာလောဟိတဆိုတာ သွေးသားစပ်သူတဲ့။ အမိဖက်က တော်စပ်သူလည်းရှိတယ်။ အဖဘက်က တော်စပ်သူလည်းရှိတယ်။ ဆွေမျိုးပေါက်ဖော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ "တေ ဝေါ ဘိက္ခဝေ စတုန့် သတိပဋ္ဌာနာနံ ဘာဝနာယ သမာဒပေတဗ္ဗာ နိဝေသေတဗ္ဗာ ပတိဋ္ဌာပေတဗ္ဗာ"တဲ့။ အဲဒီလို သတ်မှတ် ပိုင်းခြားချက် မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ကောင်းစွာယူစေ။ ဒါတွေ ဒါတွေ လုပ်ကြဆိုပြီး တိုက်တွန်းတဲ့သဘောပေါ့။ နိဝေသေတဗ္ဗာ–စိတ်ဝင်စားစေရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးနဲ့ နီးစပ်သွားအောင် ဝင်စားသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နယ်ထဲရောက်အောင် ဆွဲသွင်းပေးရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ထဲ စိတ်ဝင်စားလာပြီ၊ သတိပဋ္ဌာန်နယ်ထဲရောက်လာပြီဆိုရင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ အားထုတ်ရတယ်ဆိုတာကို နည်းနာပြပြီးတော့ အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့တည်ဆောက်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို ပြထားပါတယ်။

မေတ္တာ ကရုဏာထားခံရပြီးတော့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးထဲက သာလောဟိတဆိုတာ နောက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ သာလောဟိတဆိုတာ မွေးပေါက်ဖော်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့မြန်မာလူမျိုးတွေက တရုတ်အမျိုးသားတွေကို ရင်းနှီးစွာနဲ့ ပေါက်ဖော်လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီပါဋ္ဌိက ဆင်းသက်လာပါတယ်။ "တစ်အူတုံဆင်း"ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပါပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ အခုလာရတာဟာ မွေးပေါက်ဖော်တွေ ရေမြေခြားပေမယ့် ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေကို လိုက်နာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းတူတော့ အတူမွေးတဲ့သားချင်းတွေ မွေးပေါက်ဖော်တွေကို လက်တွေ့နည်းနဲ့ ကူညီရတာ ဓမ္မနည်းနဲ့ကူညီရတာ ကျေနပ်ဝမ်းသာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နောက်နေ့မှပဲ သုတ္တန်ကို စာတွေ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်တင်ပြ ပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာရှေ့ထား စိတ်လှုပ်ရှားမှု

မနေ့က သံယုတ္တနိကာယ်လာ မိတ္တသုတ္တန် စခဲ့ပါတယ်။ မိတ်ဆွေ, ဆွေမျိုး, သားချင်းပေါက်ဖော်နဲ့စပ်ပြီးတော့ ဟောထားတဲ့ သုတ်လို့ မှတ်ရမှာပါပဲ။ မနေ့က "ယေ ဘိက္ခဝေ အနုကမ္မေယျာထ"မှာ "အနုကမ္မေယျာထ" စကားလေးသုံးသွားပါတယ်။ "အနုကမ္မေယျာထ"ဆိုတာ မေတ္တာထား ကြင်နာသနားကြပါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ ငဲ့ညှာကြပါ၊ ထောက်ထားကြပါ၊ ကြင်နာသနားကြပါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အဲဒါလေး ဒီနေ့စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ နှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

"အနုကမ္မေယျာထ"မှာ "ကမ္မ"ဆိုတဲ့စကားလေး ပါ,ပါတယ် "ကမ္မ"ဆိုတာ လှုပ်ရှားခြင်းလို့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ "လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်ခြင်း"။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်ခြင်းဟာ မသင့်တော်တဲ့ အကျိုးမဲ့လှုပ်ရှားခြင်းရှိသလို၊ သင့်တော်တဲ့ အကျိုးရှိတဲ့လှုပ်ရှားခြင်းလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးထဲက ရှေ့ပိုင်းအမျိုးအစားကတော့

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဦးတစ်ယောက်ပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မကျေနပ်စရာ မုန်းစရာအကွက်တွေ့လို့ မကျေနပ်မှုဒေါသအမျက်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု တစ်မျိုးပါပဲ။ သို့သော် သူကတော့ မသင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။ အဲဒီလိုမျိုးမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

ပြီးတော့ မုန်းတီးတဲ့ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် မေတ္တာ–ချစ်ခင်တဲ့ အဒေါသနဲ့ လှုပ်ရှားတာမျိုးကိုသာ သင့်တော်တဲ့လှုပ်ရှားမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ခိုကိုးရာမဲ့တဲ့အခြင်းအရာတွေတွေ့လို့ ကြင်နာသနားရမယ့်အစား ဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ရက်စက်တဲ့သဘောမျိုး အကြင်နာမဲ့တဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်လို့ရှိရင် ဒါလဲ လှုပ်ရှားတာပါပဲ။ ဒါပေမယ်လို့ အဲဒီလိုလှုပ်ရှားတာဟာ သင့်တော်တဲ့လှုပ်ရှားမှု မဟုတ်ပါဘူး။ အကျိုးရှိတဲ့လှုပ်ရှားမှု မဟုတ်ပါဘူး။ အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။

ကြင်နာသနားတဲ့စိတ်တွေ မဆင်းရဲစေချင်တဲ့စိတ်ထားမျိုးလေးတွေ ဆင်းရဲတွေတွေ့နေပြီဆိုရင် အဲဒီဆင်းရဲမှု လွတ်မြောက်စေလိုတဲ့ စိတ်ထားလေးတွေ ကြင်နာတဲ့သဘောတွေဖြစ်နေတာလည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။ ဒါပေမယ်လို့ သူကတော့ သင့်တော်တဲ့လှုပ်ရှားမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူက အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းနိုင်စေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။ အဲဒီလို လှုပ်ရှားမှုကို "အနုကမ္ပာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါး ကောင်းစားစေချင်တဲ့အနေနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားတာ၊ သူတစ်ပါး မဆင်းရဲစေချင်တဲ့၊ သူတစ်ပါးဆင်းရဲကို ပယ်ရှားလိုတဲ့အနေနဲ့ လှုပ်ရှားတာ၊ ကြင်နာသနားမှုစိတ်တွေဖြစ်နေတာ အဲဒါတွေက သင့်တော်တဲ့လှုပ်ရှားမှုလို့ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ဓာတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ် အားလုံးသတ္တဝါတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ် သူတို့မှာ မုန်းစရာအကွက်ရှိသလို ချစ်ခင်မြတ်နိုးစရာအကွက်လေးတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပင်ကိုယ်စိတ်ရင်းကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ မုန်းကွက်ကိုပယ်ရှားပြီးတော့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖွယ်ရာအကွက်ကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်ပါတယ်။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးစရာအကွက်လေးတွေကတော့ သူ့မှာ ပုံမှန်သဒ္ဓါတရားရှိတာ၊ သီလနဲ့ပြည့်စုံတာ၊ ဗဟုသုတနဲ့ပြည့်စုံတာ၊ စွန့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ပြည့်စုံတာ၊ ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာတရားတွေနဲ့ပြည့်စုံတာ၊ ပြည့်စုံမှုလေးတစ်ခုခုဖြစ်ဖြစ် အများဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေတွေ့ရပြီဆိုရင် ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့သဘောကတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ။ အဲဒီကနေပြီးတော့ အဲဒီဂုဏ်ရည်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာ စစ်မှန်တဲ့ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ မေတ္တာနဲ့ ငဲ့ညှာထောက်ထားမှု ရှိတော့တာပါပဲ။ တပ်မက်တဲ့ရာဂနဲ့ မေတ္တာယောင်ဆောင်၊ တပ်မက်တဲ့ရာဂနဲ့ ထောက်ထားတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ တကယ့်အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ထောက်ထားမှု၊ ငဲ့ညှာမှုလေးတွေ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

အဲဒီငဲ့ညှာထောက်ထားမှုကလည်းပဲ နှစ်ပိုင်းရှိပါတယ်။ နဂိုက သုခကာမာ အများချမ်းသာရေးကိုလိုလားတဲ့ အခြေခံစိတ်ထားရှိသူဟာ လောကီအနေအားဖြင့် ချမ်းသာစေချင်တာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ချမ်းသာစေချင်တာဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းရှိပါတယ်။ လောကီအနေအားဖြင့် သာမန်ချမ်းသာစေချင်တာကတော့ ကျန်းမာစေချင်တယ်၊ ချမ်းသာစေချင်တယ်၊ ဘဝ အစစအရာရာ

http://www.dhammadownload.com

အဆင်ပြေစေချင်တယ်။ အဲဒါမျိုးကတော့ လောကီအနေနဲ့ သူတစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာ အဆင်ပြေရေး လိုလား‌တဲ့သဘောပါပဲ။ သူလည်းပဲ မေတ္တာလို့ဆိုရပါတယ်။ သို့သော် တကယ်အကျိုးစီးပွား‌အစစ်အမှန်ကို လိုလား‌တဲ့သဘောတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ တကယ်အကျိုးစီးပွား အစစ်အမှန်ကိုလိုလား‌တဲ့ မေတ္တာမျိုးကတော့ ဘဝအဆက်ဆက်က ပါလာတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းတရား ရာဂ,ဒေါသ,မောဟ ကိလေသာ အကြမ်း,အလတ်,အနု အဲဒီတရား‌တွေကို သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်တရား‌နဲ့ကျင့်သုံးလို့ ကိုယ်,နှုတ်,စိတ် (၃)မျိုးလုံး အပြစ်ကင်းသန့်ရှင်းသွား‌တာတွေ၊ ယဉ်ကျေးသွား‌တာတွေ၊ နှုးညံ့မှု လေး‌တွေ ပြီး‌တော့ အေး‌ချမ်းမှုလေး‌တွေ နှစ်သက်စရာ မြတ်နိုး‌စရာ ကောင်း‌တဲ့အခြေအနေတွေ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ လိုလား‌ရပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ သီလ, သမာဓိ, ပညာအကျင့်တွေကျင့်မှ၊ အထူးသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား‌တွေကျင့်မှ၊ ကျင့်လို့ရှိရင် ဒုက္ခပေး‌တတ်တဲ့ ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ ကိလေသာတွေ ဒုစရိုက်မှုမျိုး အကျင့်ဆိုး‌တွေ ကင်း‌ပြီး‌တော့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ချမ်းသာစေချင်တဲ့သဘော၊ အဲဒါမျိုး ကတော့ တကယ့်ကို အကျိုးစီးပွား‌လိုလား‌တဲ့သဘောပါပဲ။

အရပ်သုံးစကား‌နဲ့ ရိုးရိုး‌ပြော‌ရလို့ရှိရင်တော့ အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့ ပြည့်စုံပြီး‌တော့ ကိုယ်, နှုတ် ဒီနှစ်မျိုး အပြစ် အနာဆာကင်း သန့်ရှင်း ယဉ်ကျေးပြီး‌တော့ လူပီသစေချင်တာ၊ စိတ်နေ စိတ်ထား‌တွေ ပြုပြင်ထား‌လို့ လူလိုစိတ်ထား‌တတ်တဲ့ စိတ်ထား‌မျိုး‌တွေ ပြည့်စုံစေချင်တာ၊ လူ့အသိညာဏ်တွေပြည့်စုံပြီး‌တော့ သာမန်လူထက် သာလွန်စေချင်တာ၊ အဲဒီလို ကောင်း‌စေချင်တဲ့ အကျိုးစီးပွား‌လိုလား‌တဲ့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်တွေ ဒါတွေက အဆင့်မြင့်တဲ့ အကျိုးစီးပွားလိုလားမှုတွေပါပဲ။

မေတ္တာထားတယ်ဆိုတာ လောကအနေအားဖြင့် ချမ်းသာစေချင်တာ၊ ကောင်းစေချင်တာရယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကောင်းစေချင်တာ နှစ်မျိုးလုံး မေတ္တာချည်းပါပဲ။ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့သဘောချည်းပါပဲ။

အဲဒီသဘောကို ကျမ်းဂန်များက "ဟိတာကာရပဝတ္တိလက္ခဏာ မေတ္တာ"လို့ ဆိုထားပါတယ်။ မေတ္တာ–ချစ်ခြင်း မေတ္တာသည်၊ ဟိတာကာရပဝတ္တိလက္ခဏာ–သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွားလိုလားသောအခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်းရှိ၏လို့ ဆိုထားပါတယ်။ သဘောကတော့ အကျိုးစီးပွားလိုလားတတ်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပါပဲ။ ကျန်းမာစေချင်တယ်၊ ချမ်းသာစေချင်တယ်၊ ဘဝအဆင်ပြေစေချင်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ကောင်းစေချင်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကောင်းပြီး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေချင်တယ်။ အဲဒီအထဲ အကျိုးစီးပွားအစစ်အမှန်ကတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကောင်းပြီးတော့ အစစအရာရာမှာ လူပီသစေချင်တယ်၊ လူလိုစိတ်ထားတတ်စေချင်တယ်၊ လူ့အသိညာဏ်တွေ ရစေချင်တယ်၊ ဒီသဘောပါပဲ။

အဲဒီလို စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာဓာတ်မျိုး မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ဝင်လာပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ စိုစိုဖတ်ဖတ် စိုစိုပြည်ပြည်လေး ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ စိုစိုပြည်ပြည်ဆိုတာ သူ့ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်နဲ့ယှဉ်ကြည့်မှ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မုန်းကွက်ကိုတွေ့လို့ မုန်းတီးတဲ့ဒေါသတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ ခြောက်ကပ်ကပ်ကြီးဖြစ်နေတာပဲ။ စိုစို

http://www.dhammadownload.com

ပြည်ပြည်မရှိဘူး။ အဲဒီလို စိတ်ခြောက်ကပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ မလွယ်တော့ဘူး။ဟိုဘက်ကလည်း မေတ္တာခန်းလို့ ခြောက်ကပ်ပြီ၊ ဒီဘက်ကလည်း မေတ္တာခန်းလို့ ခြောက်ကပ်ပြီ ဆိုရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ ပေါင်းလို့သင်းလို့ မရပါဘူး။ ဒီတော့ မေတ္တာဟာ လိုအပ်တဲ့ အစိုဓာတ် အစေးဓာတ်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီ အစိုဓာတ် အစေးဓာတ် ကလေးဝင်သွားပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ စိုပြည်လို့၊ စိုစိုပြည်ပြည်ဖြစ်လို့။ အဲဒါ သိပ်ကောင်းတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကလေးစိုပြည်နေလို့ အများရဲ့ အကျိုးလိုလားနေတော့ အများချမ်းသာရေးကြည့်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကအစ နောက်ပိုင်းက သည်းခံမှုလည်း ပါသွားပြီ။ ခွင့်လွှတ်မှုလည်း ပါသွားနိုင်ပြီ။ ပြီးတော့ စွန့်လွှတ်မှုဆိုတာလည်း အနစ်နာခံမှုဆိုတာလည်း ပါသွားနိုင်ပြီ။ သူတော်ကောင်းတရားတွေ နောက်ပိုင်းက တန်းစီပြီးတော့ တစ်ခါတည်းဝင်လာတော့တာပဲ။ အဲဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာဓာတ်ထားတဲ့အတွက် နောက်ပိုင်းက သူတော်ကောင်းတရားတွေ တန်းစီပြီး ဝင်လာပုံပါ။

စစ်မှန်သန့်ရှင်းတဲ့မေတ္တာဟာ မေတ္တာရှင်ရဲ့စိတ်ကို စိုပြည်ရုံသာမကပါဘူး၊ အစေးဓာတ်ကပါနေတော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်းပဲ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရင်းရင်းနှီးနှီး ပူးပူးကပ်ကပ် ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။ ခြောက်နေတဲ့စက္ကူနှစ်ခုဟာ ကပ်လို့မရပါဘူး။ ထပ်လို့သာရပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့ကော်လေးသုတ်လိုက်ရင် ချပ်ခနဲဆို ကပ်သွားတာပါပဲ။ တစ်ဖက်သုတ်ကော်နဲ့ နှစ်ဖက်သုတ်ကော် နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်ဖက်သုတ်ကော်နဲ့ကတော့ တခြားတစ်ဖက်ကိုသွားကပ်တဲ့အခါ ကပ်အားက သိပ်

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းလှဘူး။ဒီဘက်ကလည်း ကော်သုတ်ထားပြီး ဟိုဘက်ကလည်း သုတ်ထားပြီဆိုရင် နှစ်ခုချင်း ကော်အစေးဓာတ်ရှိနေရင် ပိုပြီးတော့ ကပ်တတ်ပါတယ်။ ခွာလို့မရအောင် ကပ်တတ်ပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ ရင်းရင်းနှီးနှီးဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ အစိုဓာတ်ဟာ စိုပြည်ရုံတင် မကဘူး၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ နီးနီးကပ်ကပ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ စိတ်ကလေးတွေပဲ ထားတယ်ဆိုတော့ ကိုယ့်အကျိုးမင့်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အတွက်လိုလားတဲ့သဘောတွေ ကင်းသွားတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် လောဘမျိုး၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် စိတ်ထားမျိုးကိုလည်း အလိုလိုပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့မေတ္တာကတော့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့မေတ္တာမျိုးပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့မေတ္တာဟာ အားကောင်းဖို့ရန်အတွက် ကိုယ်မှု နှုတ်မှုနဲ့ ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ အားပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ စိတ်ထဲမှာမေတ္တာရှိသလို ကိုယ်အမူအရာလည်း မေတ္တာပါရတယ်။ မေတ္တာပါတဲ့ကိုယ်အမူအရာလေးတွေ ဖြစ်စေရတယ်။ ပြီးတော့ နှုတ်အပြောလေးတွေကလည်း မေတ္တာပါတဲ့အပြောလေးတွေဖြစ်ရတယ်။ အဲဒါမှ မေတ္တာပိုပြီးအားကောင်းပြီးတော့ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရေးမှာ အောင်မြင်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ဟိတူပသံဟာရရသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အကျိုးစီးပွား စိတ်ထဲမှာလိုလားပြီး ကာယကံမြောက် ဝစီကံမြောက် အထောက်အကူပြုတတ်တဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်ကိစ္စ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီစကားအရဆိုရင် စိတ်ထဲမှာလည်း မေတ္တာရှိတယ်။ ကာယကံမြောက်

http://www.dhammadownload.com

လည်းပဲ မေတ္တာအမှုအရာပါတယ်။ ဝစီကံမြောက်လည်းပဲ မေတ္တာအမှုအရာပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီမေတ္တာဟာ သိပ်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ မေတ္တာရဲ့သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကတော့ မုန်းကွက်ကိုအာရုံပြုပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ မုန်းမှုဒေါသရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အဒေါသ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ ဟိုတုန်း ဟိုတုန်းက အချင်းချင်းအပေါ်မှာ အငြိုးလေးတွေ ရှိကောင်းရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီရန်ငြိုးဒေါသတွေလည်း ပြေစေပါတယ်။ လက်ငင်းဒေါသတွေ ငြိမ်းသလို၊ နဂိုက အငြိုးတွေကိုလည်း ပြေပျောက်အောင် သူက ပြုလုပ်ပေးတတ်တဲ့ အခြင်းအရာလည်းပဲ ထင်လာပါတယ်။ အဲဒါကို "အာဃာတဝိနယပစ္စုပဋ္ဌာနာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ "ရန်ငြိုးပြေရေး ငြိမ်းအေးထင်သည်"တဲ့။ သိပ်ကောင်းပါတယ်။

အဲဒီလို မေတ္တာစစ်ဖြစ်ရခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ စောစောပိုင်းက စကားခံခဲ့တဲ့အတိုင်း တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မုန်းကွက်ကိုပယ်ရှားပြီးတော့ ချစ်ကွက်၊ မြတ်နိုးဖွယ်ရာအကွက်ကလေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်လို့ဆိုတာ အဲဒီမှာသွားပြီးတော့ ကောက်ချက်ကျပါတယ်။ "မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်း မြင်ကြောင်းရှိပေ" ဆိုတာပေါ့လေ။ ဒီတော့ မေတ္တာအစစ်အမှန်ထားလိုလို့ရှိရင်တော့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မုန်းကွက်နဲ့ချစ်ကွက်ဆိုတာ ရောနေပါတယ်။ မုန်းကွက်ကိုဖယ်ရှားပြီးတော့ မြတ်နိုးစရာအကွက်၊ ချစ်စရာအကွက်ကလေးတွေ လေးစားစရာအကွက်ကလေးတွေကြည့်ကြည့်ပြီးတော့ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာထားကြဖို့ပါပဲ။ နောက်နေ့ကျမှ မေတ္တာ

http://www.dhammadownload.com

ပို့ပုံလေးတွေ ပြောပါမယ်။ မေတ္တာပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို၊ မေတ္တာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ ရာဂက လှည့်စားတယ် ဆိုတာ ဘယ်လို အဲဒါလေးတွေ ဆက်ပြီးတော့ ပြောပါမယ်။



http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာအစိုအစေးဓာတ် လိုအပ်တယ်

မနေ့က "အနုကမွေယျာထ" ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ရဟန်းတော်များကို တိုက်တွန်းချက်အရ အနုကမွာ သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မေတ္တာထားပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားတာနဲ့ ကြင်နာသနားပြီး စိတ်လှုပ်ရှားတာ (၂)မျိုးထဲက မနေ့က ပထမပိုင်းကို သူ့ရဲ့သဘာဝလက္ခဏာ စသည်နဲ့ တင်ပြဆွေးနွေးသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မပြီးပြတ်သေးပါဘူး။ ယနေ့ဆက်လက်ပြီးတော့ မေတ္တာအကြောင်း သိကောင်းစရာ မေတ္တာပွားပုံကိုပါ ထည့်ပြီးတော့ ပြောမှာပါ။

စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ သိပ်အရေးပါပါတယ်။ မနေ့က ဥပမာလေး ပြသွားပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုဟာ သွေ့ခြောက်နေရင် အခြားအရာဝတ္ထုနဲ့ ပူးပေါင်းဖို့မလွယ်ဘူး။ ကော် မသုတ်ထားတဲ့ စက္ကူနှစ်ချပ် ကပ်တဲ့အခါ ပူးကပ်ဖို့မလွယ်ဘူး။ စိုစိုဖတ်ဖတ်ရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုနှစ်ခုကို ပူးကပ်ရင်တော့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ပဲ ပူးကပ်သွား

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုပဲ သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်မှာ မေတ္တာအစိုအစေးဓာတ်မရှိရင် အခြားအခြားပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ တစ်ဦးချင်းဖြစ်ဖြစ် တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းဖို့ရန် ခက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ တစ်ရွာနဲ့တစ်ရွာ တစ်မြို့နဲ့တစ်မြို့ တစ်နယ်နဲ့ တစ်နယ် တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ မေတ္တာအစေးဓာတ်ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှပဲ ပူးပေါင်းဖို့လွယ်တယ်ဆိုတာ နားလည်ထားရပါတယ်။ သတ္တဝါတွေမှာလည်း မေတ္တာအစိုအစေးဓာတ်ရှိဖို့ အများကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းမှာ လိုအပ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ "သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခကာမာ" သတ္တဝါတိုင်းဟာ ပိုးကောင်မွှားကောင်လေးတွေကအစ သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းဟာ ကောင်းစားချမ်းသာတာပဲ လိုလားတောင့်တကြတယ်တဲ့။ ဒီလို ဖော်ပြပါတယ်။ ဒီတော့ သတ္တဝါတွေထဲမှာ မိမိလည်း ပါတာဖြစ်တော့ မိမိဟာ ချမ်းသာလိုလားသလို၊ အခြားအခြားသတ္တဝါတွေလည်း လိုလားကြမှာပဲလို့ ဆင်ခြင်လျက် မနောကံ မေတ္တာက စရမှာပေါ့။ "ဟိတာကာရပဝတ္တိလက္ခဏာ မေတ္တာ"လို့ မနေ့က ပြောခဲ့ပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာဟာ အားလုံးသတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုလိုလားတဲ့ အခြင်းအရာအားဖြင့် မှတ်သားခြင်းရှိတယ်။ အဖြောင့်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မနောကံ မေတ္တာမျှသာ။ အဲဒီအပိုင်းလောက်ပဲရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီအပိုင်းလောက်ပဲ ထားနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီတော့ မေတ္တာအင်အား မကောင်း

http://www.dhammadownload.com

လှသေးဘူး။ မေတ္တာအင်အားကောင်းဖို့ဆိုတာကတော့ တစ်ဆင့် "ဟိတူပသံဟာရရသာ"သတ္တဝါများရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လက်တွေ့ကျကျ နှုတ်နဲ့လည်းပဲ ဆောင်ရွက်ပေးဖို့၊ ကိုယ်နဲ့လည်းပဲ ဆောင်ရွက်ပေးဖို့၊ ဒါမှ မေတ္တာအား ကောင်းလာတတ်ပါတယ်။

တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့အပေါ်တစ်ဖွဲ့၊ တစ်စုအပေါ် တစ်စု မေတ္တာစိတ်တွေလည်းပဲ ထားကြမယ်။ မေတ္တာပါတဲ့ မေတ္တာစကားလည်း ပြောကြမယ်၊ မေတ္တာပါတဲ့အမူအရာလည်း ပြကြမယ် ဆိုရင် တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာဆိုတဲ့အတိုင်း၊ တစ်ဖွဲ့မေတ္တာတစ်ဖွဲ့မှာဆိုတဲ့အတိုင်း တစ်ဖက်ကလည်းပဲ မေတ္တာနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ တုန့်ပြန်ကြရမှာပါပဲ။ ကောင်းသောတုန့်ပြန်ခြင်းတွေ ရမှာပါပဲ။ ပြီးတော့ စိတ်ကောနှုတ်ကော ကိုယ်အမူအရာရော ပါပြီဆိုရင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဟာ မိတ်ဆွေအစစ်တွေ ဖြစ်သွားကြတာပါပဲ။ အဲဒီလို မိတ်ဆွေအစစ်တွေဖြစ်တဲ့သဘောကို ပါဠိလို မေတ္တာခေါ်တာပါပဲ။ အဲဒီမေတ္တာအစစ် ဘယ်ကစတင်ခဲ့သလဲဆိုရင် သူတစ်ပါးရဲ့မကောင်းတဲ့မုန်းကွက်ကို ဖယ်ထားပြီးတော့ မနာပဘာဝဒဿန–ချစ်ခင်ဖွယ်ရာအကွက် မြတ်နိုးဖွယ်ရာအကွက်ကလေးတွေ မြင်အောင်ကြည့်ရပါတယ်။ မြင်အောင်ကြည့်ပြီဆိုရင် အဆင်သင့် မေတ္တာစိတ်ကလေး ဖြစ်လာ တော့တာပါပဲ။ အဲဒီအပေါ်မှာ ခုနက စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မေတ္တာစကား မေတ္တာအမူအရာတွေ ပြမယ်ဆိုရင် အတိုင်းထက်အလွန် အင်မတန်ကောင်းတာပေါ့။

မေတ္တာရေးရာမှာ ရန်ငြိမ်းရင် ဘေးကင်းချမ်းသာဆိုတာ အလိုလို ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ချမ်းသာဆိုတာ ဆင်းရဲကင်းတဲ့သဘောကို

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာခေါ်တာပါပဲ။ ဆင်းရဲကင်းတယ်ဆိုတာ ရန်ငြိမ်းဘေးကင်းမှ ဆင်းရဲကင်းတော့ ချမ်းသာရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီနေရာဌာနမှာ ရန်ဆိုတာ ဘာတွေတုန်းဆိုတာ အဲဒါလေးရှင်းပြဖို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

ရန်နဲ့ရန်သူ

အခု ယောဂီတွေစုပေါင်းပြီးတော့ မေတ္တာပို့တဲ့အခါမှာ 'သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု' ဆိုတာပါပါတယ်။ အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ သက်ရှိသတ္တဝါတွေမှန်သမျှ ရန်ကင်းသူများဖြစ်ကြပါစေ ဆိုတာပေါ့။ တောင့်တပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ 'အ'ကတစ်ခု၊ 'ဝေရ'က တစ်ခု၊ 'အ'ကတော့ 'နဲ'ကနေပြောင်းပြီးတော့လာတဲ့ 'အ' ပါပဲ။ 'ဝေရ'က ရန်၊ 'အ'က ကင်းတာ မရှိတာပေါ့။ ရန်ကင်းသူများဖြစ်ကြပါစေ။ အဲဒီမှာ ဝေရအရ သုံးမျိုးပြထားပါတယ်။ အတွင်းရန်နဲ့ အပြင်ရန်။ အတွင်းရန်ကတော့ နှစ်မျိုးခွဲပြထားပါတယ်။ အတွင်းရန်ဆိုတာ ကတော့ မေတ္တာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဒေါသ၊ မုန်းတီးတဲ့သဘော၊ အဲဒါကို ရန်အနေနဲ့ပြထားပါတယ်။ သူကတော့ 'ကိလေသဝေရ' ကိလေသရန်လို့ဆိုပါတယ်။ နောက် အကုသိုလ်ရန်တစ်မျိုး ရှိသေးတယ်။ အကုသိုလ်ရန်ဆိုတာက ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ ငါးမျိုးသော အကုသိုလ်တွေကို 'အကုသလဝေရ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရန် ဆိုတာကတော့ လူအချင်းချင်းလည်း ပုဂ္ဂိုလ်ရန်ဖြစ်နိုင်သလို သက်ရှိ သတ္တဝါတွေလည်း ပုဂ္ဂိုလ်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ရန်ကတော့ တစ်မျိုး တည်းပါပဲ။ အတွင်းရန်က နှစ်မျိုးခွဲပြထားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသဝေရနဲ့ အကုသလဝေရလို့ ခွဲပြထားပါတယ်။ အပြင်ရန်ကတော့ ပုဂ္ဂလဝေရ ဒီလိုပြထားပါတယ်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ အခြားတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာ မုန်းကွက်ကို မြင်ရ ကြားရ သိရလို့ အဲဒီမုန်းကွက်ကို ဖယ်ရှားရမယ့် အစား ချစ်ကွက်ကို မြတ်နိုးဖွယ်အကွက်ကို ကြည့်ရမယ့်အစား သတိလွတ်သွားပြီဆိုရင် မကျေနပ်မှု ဒေါသ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အဲဒီ ဒေါသဟာ မူလအေးချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးကို သူက ဖျက်ဆီးလိုက်တာပဲ။ ကြမ်းတမ်းအောင်လည်း သူက ဖန်တီးတော့တာပဲ။ အဲဒီ ဒေါသက ရန်ပဲ။ သူ့ကို ဗျာပါဒလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကလည်း မူလစိတ်ကောင်းကို ဖျက်ဆီးပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးပြစ်မှားလို့ ဒီလိုပဲ မြန်မာလို ပြန်ထားပါတယ်။ မူလ စိတ်အခြေအနေပျက်သွားတာ၊ မုန်းတီးတဲ့သဘောဝင်လာတာပဲ။ မုန်းတီးတာတင် မဆိုင်းတော့ဘူး။ ညှိုးတဲ့သဘောလည်း ပါလာတယ်။ ရန်ညှိုးဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ပိုင်းကျ ပြစ်မှားရက်စက်တဲ့သဘောလည်းပဲ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အဲဒါဟာ အတွင်းက အနီးဆုံးရန်သူပါပဲ။ အဲဒီရန်မျိုး ကင်းကြပါစေလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ တကယ်လို့ မကင်းဘူး ဆိုရင်တော့ ခိုက်ရန်ဒေါသတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်ကြတာပါပဲ။ မတဲ့ဖြစ်ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခိုက်ရန်တွေဖြစ်ပြီဆိုရင် ဘေးပြဿနာတွေ ပေါ်တော့တာပဲ။

ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ ငါးမျိုးသော အကုသိုလ်တွေလည်းပဲ ရန်ထဲမှာ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ သူများအသက်သတ်တယ်ဆိုရင် ဒေါသအရင်းခံတာပဲ။ မုန်းတီးတဲ့ အညှိုးဒေါသနဲ့

http://www.dhammadownload.com

သတ်တာပဲ။ ပါဏာတိပါတ အကုသိုလ်ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒါတော့ 'အကုသလဝေရ' ခေါ်ပါတယ်။ သူများပစ္စည်း အပိုင်စီးတယ်၊ မတရားယူတယ်ဆိုရင် လိုချင်မက်မောမှု လောဘ, အစွန်းရောက်တဲ့လောဘ, ရိုးရိုးလောဘမဟုတ်ဘူး။ ဒါ လောဘအရင်းခံတာပဲ။ လောဘအရင်းခံပြီးတော့ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အဒိန္နာဒါန အကုသိုလ် ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။ အဲဒါ အကုသိုလ်ရန်တွေပေါ့။ မိစ္ဆာစာရ ကာမမှု ကျူးလွန်တယ်ဆိုရင် ဒါကတော့ လောဘပေါ့။ ပြီးတော့ တစ်ခုရှိသေးတယ်။ မစားရတဲ့အမဲ သဲနဲ့ပက်တယ်ဆိုတာ မနာလိုစိတ်များပြီးတော့ သူများပစ္စည်းကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်တာတော့ ဒေါသအရင်းခံပါတယ်။ ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ပါပဲ။ ရန်တွေပေါ့။ မိစ္ဆာစာရကာမမှုကတော့ လောဘအရင်းခံပါတယ်။ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေပေါ့။ လိမ်တယ်၊ ညာတယ်ဆိုတာကတော့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးငဲ့ပြီးတော့ လိမ်တာကတော့ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်၊ သူတစ်ပါးထိခိုက်အောင် နစ်နာအောင် လိမ်တာကတော့ ဖျက်ဆီးလိုတဲ့ ဒေါသစိတ် ပါပါတယ်။ အဲဒီဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်၊ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ကြောင့် လိမ်တာညာတာတွေ ဖြစ်ရတာပဲ။ မူးယစ်ဆေးဝါးသောက် ရှူးတယ်ဆိုတာတော့ ပျော်ချင်လို့သောက်တာဆိုတော့ မူးယစ်ဆေးဝါးရဲ့အပြစ်တွေကိုမမြင်လို့ မောဟအရင်းခံပါတယ်။ မောဟနဲ့ယှဉ်တွဲတာများပါတယ်။ သောက်ချင်စိတ်နဲ့သောက်ရင်တော့ လောဘပါပါတယ်။ အဲဒါ လောဘ, မောဟနဲ့ ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ ငါးပါးသော အကုသိုလ်ရန်တဲ့။ အကုသိုလ်

http://www.dhammadownload.com

ရန်တွေဟာ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ သောင်းကျန်းနေတာပါပဲ။

မုန်းကွက်ကိုကြည့် မုန်းကွက်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ မုန်းတဲ့ဒေါသ မဖြစ်ရအောင် ကြိုးတင်ပြီးတော့ သတိနဲ့ကာကွယ်ရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာရင်လည်း သတိနဲ့ ကုစားပေးရပါတယ်။ ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ အကုသိုလ်ရန်တွေကိုတော့ ရှောင်တိမ်းပြီးတော့ ပယ်ရပါတယ်။ ဒါတွေမလုပ်ပါဘူးဆိုတာ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ-သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါတယ် စသည်ပေါ့။ ရှောင်တိမ်းပယ်ရပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ပယ်တဲ့နည်းနဲ့ ပယ်နိုင်ရင် အဲဒီရန်တွေငြိမ်းတော့တာပါပဲ။ မပယ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်တွင်းရန်တွေကသောင်းကျန်းပြီးတော့ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ကျူးလွန်စော်ကားတဲ့အပိုင်းအထိ ရောက်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီအပိုင်းအထိ ရောက်သွားပြီဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ပတ်သက်တာဖြစ်တော့ ကျူးလွန်စော်ကားခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ကိုယ့်ကို မိတ်ဆွေအနေနဲ့တော့ ဘယ်တော့မှ ပြန်ပြီးတော့ဆက်ဆံမှာမဟုတ်ဘူး။ ရန်အနေနဲ့ပဲ သို့မဟုတ် ရန်သူအနေနဲ့ပဲ ပြန်ပြီးတော့ ဆက်ဆံတော့မှာပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရန်တွေ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရန်သူ ပေါ်လာပါပြီ။ 'အဝေရာ ဟောန္တု'ဆိုတာ အဲဒီလို ကိုယ်တွင်းရန် ပုဂ္ဂိုလ်ရန်တွေကင်းသူများ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဒီလို တောင့်တတဲ့ သဘောပါပဲ။

အချင်းချင်းမတဲ့ ခိုက်ရန်ဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာ မေတ္တာရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ဒေါသဗျာပါရ မကင်းကြလို့ပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ပါဏာတိပါတကံ အစရှိတဲ့ ကိုယ်တွင်းရန်တွေမအေးလို့ ခိုက်ရန်ဒေါသတွေဖြစ်ပြီးတော့ အချင်းချင်း ရန်သူဖြစ်ကြတာဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

ဒီမှာသွားပြီးတော့ ကောက်ချက်ကျပါတယ်။ ကိုယ်က နိုင်သွားလည်း ရန်ပွားတာပဲ။ ကိုယ်က ရှုံးသွားလည်း မသက်သာဘူး။ ကောင်းတာကတော့ အဲဒီမမှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ အနိုင်အရှုံးမယူဘဲနဲ့ အဲဒါတွေငြိမ်းအောင် သတိနဲ့ ကာကွယ်ရမယ်။ ကုစားရမယ်။ ငါးပါးသီလဆိုရင်လည်း ရှောင်တိမ်းပြီး ပယ်ရမယ်။ ပယ်နိုင်တယ်ဆိုရင် အတွင်းရန်တွေကို အောင်နိုင်သူ ဖြစ်တာပဲ။ အတွင်းရန် အောင်နိုင်ပြီဆိုရင် ကြောက်ခြင်းဘေးဆိုးကြီးတွေလည်း မဆိုက်တော့ဘူး။ အတွင်းရန်မအောင်ဘူးဆိုရင် ကြောက်ခြင်းဘေးဆိုးကြီးလေးမျိုး ဆိုက်တော့တာပဲ။ ဒီတော့ ကြောက်ခြင်းဘေးဆိုး ကင်းကင်းရှင်းရှင်း နေချင်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘေးရန်တွေငြိမ်းဖို့ သိပ်လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ပြပါတယ်။

တစ်နာရီပြည့်သွားပါပြီ။ နောက်နေ့ကျမှ ရန်မငြိမ်းတဲ့အတွက် အထူးသဖြင့် အတွင်းရန်မငြိမ်းတဲ့အတွက် ကြောက်ခြင်းမကင်းနိုင်၊ အတွင်းရန်မကင်းတဲ့အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်းမကင်းပဲ နောက်နေ့ကျမှ ဆက်ပြောပါမယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ရန်ငြိမ်းရင် ဘေးကင်းတယ်

လွန်ခဲ့တဲ့နေ့တွေက 'သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခကာမာ' သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကောင်းစားချမ်းသာရေးကို လိုလားကြတယ်။ ဇီဝိတုကာမာ အသက်ရှင်ချင်ကြတယ်။ ဒါလည်းပဲ ပါပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းထဲမှာလည်း မိမိလည်းပဲ တစ်ဦးတစ်ယောက် ပါဝင်တာဖြစ်လို့ မိမိကိုယ်တိုင်က ချမ်းသာလိုလား၊ အသက်ရှည်လိုတဲ့ဆန္ဒရှိတော့ အခြားအခြားသတ္တဝါတွေလည်းပဲ မိမိလို ချည်းပဲဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ သူတစ်ပါးချမ်းသာရေး ကြည့်ရတယ်။ သူတစ်ပါး အသက်ရှည်ရေးလည်းပဲ လိုလားရတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြတယ်ဆိုတာ အမှန်မှာတော့ ကိုယ်တွင်းက ဝေရ ခေါ်တဲ့ ခိုက်ရန်ဒေါသတွေ မကင်းကြလို့ပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ အကုသိုလ်ရန်တွေ မကင်းကြလို့ပဲ။ အတွင်းက အနှီးဆုံးရန်တွေ မငြိမ်းဘူးဆိုရင် အဲဒါတွေရှိနေသေးရင် ပုဂ္ဂလဝေရဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ရန်လည်းပဲ လာတော့တာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်နည်းအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရန်သူလည်း ပေါ်ပေါက်လာတာပဲ။ မပေါ်ပေါက်သည့်တိုင်အောင်တောင်မှ မကောင်းမှုတွေပြုထားပြီဆိုရင် ပြုထားသူဟာ ကြောက်ခြင်းဘေးဆိုးကြီး(၄)မျိုးကတော့ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အကြောက်ကင်းပြီးနေလိုတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ အကြောက်တွေရောက်လာပြီဆိုရင် နေရတာ၊ ဘယ်ချမ်းသာတော့မလဲ။ အဲဒီဘေးဆိုးကြီးက ရှောင်လို့တိမ်းလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ်တွင်းရန်တွေ မငြိမ်းဘူးဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်ရန်က ဝိုင်းနေတာဖြစ်တော့ ကြောက်ခြင်းဘေးဆိုးကြီးတွေလည်းပဲ ဆိုက်တာပါပဲ။ ရန်ငြိမ်းပြီဆိုရင် ကြောက်ခြင်းဘေးတွေလည်း မဆိုက်တော့ပါဘူး။ ဘေးလည်း ကင်းတော့တာပါပဲ။ အဲဒီလို အပြန်အလှန် အဓိပ္ပာယ်ယူရပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိကိုယ်တိုင်က ကိုယ်တွင်းက ကိလေသာရန်၊ အကုသိုလ်ရန်၊ အပြင်က ပုဂ္ဂိုလ်ရန်ကင်းတာ လိုလားသလို အခြားအခြားသတ္တဝါတွေလည်းပဲ အလားတူ အဲဒီရန်တွေကင်းကြပါစေလို့ မေတ္တာထားတာပါပဲ။ ဒါ မေတ္တာတစ်ခုပါပဲ။ သူကတော့ တစ်ဆက်တည်းပဲ ရန်တွေကင်းပြီးတော့ ကြောက်ခြင်းဘေးတွေလည်း ကင်းကြပါစေဆိုတာ ရန်ငြိမ်းတဲ့အတွက် တစ်ဆက်တည်း ဘေးကင်းသွားစေချင်တာလည်းပဲ မေတ္တာတစ်ခုပါပဲ။ ဒီနေ့ ကိုယ်တွင်းရန် မငြိမ်းတဲ့အတွက် ကြောက်ခြင်းဘေးကြီးဆိုက်ပုံ၊ ကိုယ်တွင်းရန်ငြိမ်းတဲ့အတွက် ဘေးကင်းပုံတွေ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ တင်ပြပါမယ်။

အတွင်းအပြင်ရန်နှစ်မျိုး မကင်းငြိမ်းတဲ့အတွက် လက်ငင်းအကျိုးရလဒ်ကတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု ဒါ ကင်းသွားတော့တာပါပဲ။ ဒီရန်တွေရှိတယ်ဆိုရင် ဘယ်စိတ်ချမ်းသာတော့မလဲ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ချမ်းသာလည်း ဆုံးရှုံးသွားတာပါပဲ။ ကိုယ်ချမ်းသာမှုလည်းပဲ ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။ ရန်နှစ်မျိုးငြိမ်းတယ်ဆိုရင် အလိုလိုပဲ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကင်းပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရလာတာပဲ။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေကင်းပြီးတော့လည်း ကိုယ်ချမ်းသာမှုတွေ ရလာတာပါပဲ။ ဒါက အနည်းဆုံး ရန်မကင်းရင် အနည်းဆုံး အကျိုးရလဒ်၊ ရန်ကင်းရင် အနည်းဆုံးအကျိုးရလဒ်၊ ဒါတင် မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကြောက်ခြင်းဘေးကြီး(၄)မျိုးလည်းပဲ ဆိုက်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကြောက်ခြင်းဘေးကြီး(၄)မျိုးကတော့ (၁) အတ္တာနုဝါဒဘယ (၂)ပရာနုဝါဒဘယ (၃) ဒဏ္ဍာဘယနဲ့ (၄)ဒုဂ္ဂတိဘယ ဆိုတဲ့ ဘေးကြီး(၄)မျိုးလည်းပဲ မကင်းဝေးပါဘူး။ ဒါလည်းပဲ ဆိုက်လာတော့တာပါပဲ။

အတွင်းရန်မအေးလို့ မကောင်းမှုပြုထားသူဟာ အောက်တန်းစားအလုပ်ကို လုပ်ထားသူဟာ ကိုယ့်အမှုကိုယ် သုံးသပ်ကြည့်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွပ်စွဲတယ်။ မကျေမနပ်ဖြစ်တာပါပဲ။ မကျေမနပ်ဖြစ်နေရာက ကြောက်မှုဆိုတာ ပေါ်လာတာပဲ။ ဒါတွေလုပ်မိပါလားဆိုတာ၊ ငါတော်တော်ညံ့ပါလားဆိုတာ၊ ကိုယ်မှားမိတာတွေ ပြန်ပြီးတော့စဉ်းစားကြည့်ရင် ကြောက်မှုပေါ်လာတာပဲ။ တစ်ချိန်ကျရင် ငါ့အလှည့်ရောက်လာရင် ဒီလိုပဲ ကြုံရမှာပဲဆိုတာ ဒီလိုပဲလျှောက်ပြီးတော့စဉ်းစားတော့တာပဲ။ အဲဒါ အတ္တာနုဝါဒဘယ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အတ္တာနုဝါဒဘယက မှားထားပြီဆိုရင် သေခါနီးအခါမှာ မကောင်းတဲ့နိမိတ်တွေပေါ်တော့တာပဲ။ အမှားတွေတကယ်ပြုနေရသလို၊ အမှားတွေ ပြုစဉ်ကာလကအခြေအနေတွေ၊ အမှားပြုမှုကြောင့် လားရမယ့် မကောင်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဘဝအခြေအနေတွေ အဲဒါတွေထင်ဟပ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အပြစ်တင်တာ။ ငါဟာ တော်တော်ညံ့ခဲ့တာပဲ။ ယုတ်မာတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့တာပဲဆိုတာ အဲဒီအခါကျမှ အတ္တာနုဝါဒဘယဆိုတာ သိပ်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဒါက ကိုယ်တွင်းရန်မငြိမ်းတဲ့အတွက် ပထမဆုံး ကြောက်ခြင်း အတ္တာနုဝါဒဘယ ဆိုက်လာပုံပါပဲ။ သူက ရှောင်တိမ်းလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိနေတာကိုး။

တက်ကြွတဲ့ဒေါသ၊ ဗျာပါဒ၊ ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ ယုတ်မာတဲ့အမှုတွေပြုလို့ နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အာရုံပြုလို့ ကြောက်တယ်ဆိုတာက ဆုတ်နစ်တဲ့ဒေါသတွေဖြစ်တာပါပဲ။ ဆုတ်နစ်တဲ့ဒေါသတွေဖြစ်ပြီဆိုရင် လူတော သူတောလည်း မတိုးတော့ဘူး။ အလိုလိုပဲ စိတ်ကငယ်ပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ တင်းကြပ်မှုတွေ နောက်ဆုံး သေချင်တဲ့စိတ်တောင် ပေါက်လာတာပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ။ ဒါတွေလည်းဖြစ်တာပဲ။ အဲဒီလို ဆုတ်နစ်တဲ့ဒေါသမဖြစ်ဘဲနဲ့ နောင်တရသွားရင် ဟိရီသြတပ္ပတရားတွေ ဝင်လာရင်တော့ သံဝေဂဖက်သွားတတ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ရင်၊ သံဝေဂဖက်သွားရင်တော့ နောင်လည်းပဲ ဒါတွေရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ ကိုယ်မှု နှုတ်မှုတွေ စင်ကြယ်ပြီး လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းလေးက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအပိုင်းလေးမှာ သူတော်ကောင်းတရားနဲ့တွေ့ဖို့ သိပ်ပြီးအရေးကြီးတယ်။ ကလျာဏမိတ္တတွေ့ပြီးတော့ သူတော်ကောင်းတရားနာရပြီဆိုရင်တော့ သူ့အဖို့တော့ ဟိရီသြတ္တပ္ပတရားတွေ ဝင်ပြီးတော့ သံဝေဂဖြစ်ဖွယ်ရာရှိပါတယ်။

ဒုတိယဘေးကတော့ ပရာနုဝါဒဘယ။ ပရဆိုတာ သူတစ်ပါး

http://www.dhammadownload.com

၏ အထူးသဖြင့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတစ်စု၊ သူတစ်ပါး ပညာရှိသူတော်ကောင်းတစ်စုရဲ့ ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်မှုကနေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကြောက်ခြင်းတစ်မျိုး။ ပရာနုဝါဒဘယ ခေါ်ပါတယ်။ အမှားပြုထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝန်းကျင်က သိတာပဲ။ အမှားပြုထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မိတ်ဆွေမရှိဘူး။ သူတို့အချင်းချင်းတော့ ရှိရင်ရှိမှာပေါ့။ လူကောင်းသူကောင်းတွေကတော့ ပေါင်းသင်းခြင်းမရှိဘူး။ အထင်လည်း သေးတာပဲ။ အထူးသဖြင့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အသိအမှတ်ပြု မခံရဘူးဆိုရင် အဲဒီမခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘဝနာတာပဲ။ အဲဒီလို ဘေးဆိုးတစ်ခုလည်းပဲ ဆိုက်တတ်ပါတယ်။

တတိယကတော့ ဒဏ္ဍဘယ။ ဒဏ္ဍဆိုတာ ဒဏ်သင့်တာ၊ အလွန်ကြောက်ဖွယ်ရာ အဲဒီဒဏ်သင့်တာက အိမ်ရာတည်ထောင်လူ့ဘောင်မှာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အမှုပြစ်တွေရှိလို့ အာဏာပိုင်တွေကပေးတဲ့ ဒဏ်မျိုးတွေ။ အိမ်ရာမထောင် ရဟန်းဘောင်မှာနေတဲ့ ရှင်ရဟန်းတွေအဖို့ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ် မရှိသေဘူးဆိုရင် ဝိနည်းကပေးတဲ့ ဒဏ်ရယ်၊ အဲဒါအကြောင်းပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကြောက်ခြင်းဘေးတွေပါပဲ။ ဥပဒေက ခွင့်မပြုတဲ့အချက်တွေကို ကျူးလွန်မိပြီဆိုရင် အာဏာပိုင်တွေက သတ်မှတ်ထားတဲ့ဥပဒေနဲ့ အရေးယူတာပဲ။ ဥပဒေနဲ့အရေးယူရင် အမှုက မှန်သွားရင် အကျဉ်းကျ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအကြီးအကျယ် ရောက်ရတော့တာပဲ။ ရဟန်းတော်များကလည်း ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ် မရှိသေဘူးဆိုရင် ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ဒဏ် အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်ရတော့တာပဲ။ အဲဒီ ဒဏ္ဍအရတစ်မျိုးဖွင့်ထားတာလည်း ရှိပါတယ်။ ၃၂-ပါးသော ကံကြမ္မာတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

၃၂-ပါးတောင်ရှိတယ်။ ကံကြမ္မာဆိုတာ ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်ကြောင်း နည်းတွေပေါ့။ အမှုပြစ်တွေ ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်တွေက အရေးယူခံရတဲ့အခါမှာ နည်းမျိုးစုံနဲ့ နှိပ်စက်ခံရတယ်။ အဲဒီ အနှိပ်စက်ခံရတဲ့ဒဏ်ကို ဒဏ္ဍာဘယလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ကျမ်းဂန်ထဲမှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေတော့ သရုပ်ထုတ်ပြီးတော့ ရှင်းပြဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။

နောက်ဆုံးက ဒုဂ္ဂတိဘယ။ ဒုဂ္ဂတိဆိုတာကတော့ အင်မတန်ဆိုးဝါးတဲ့ လားရာဂတိပေါ့။ ဘဝဆိုးပါပဲ။ အပြစ်သင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသူ့အပြစ်အလိုက်ရောက်ရမယ့် နေရာဆိုးပေါ့။ အဲဒီဘဝက လေးမျိုးရှိပါတယ်။ သူ့ကို အပါယလို့ခေါ်ပါတယ်။အပါယဆိုတာ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရာရကြောင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ကင်းမဲ့နေတဲ့နေရာဌာနလို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီဘဝဆိုးတွေ ရောက်တာပါပဲ။ စေတနာအဆိုးအလိုက် ရောက်တာပါပဲ။ အဲဒါတွေလည်း ချဲ့ပြောဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ အဲဒီ(၄)မျိုးကတော့ (၁) နိရယ-ငရဲ။ ငရဲဆိုတာ ချမ်းသာကြီးပွားကြောင်းကင်းမဲ့တဲ့နေရာဌာနကို နိရယလို့ခေါ်ပါတယ်။ (၂) တိရစ္ဆာန-လူတွေရဲ့အနီးအပါးနဲ့ အဝေးနေနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်မျိုးစုံ၊ သူလည်းပဲ အပါယ်ဘုံသားတစ်ခုပါပဲ။ (၃) ပေတ-စားရမဲ့သောက်ရမဲ့ တစ္ဆေအသေးစားလေးတွေ ဆင်းရဲတဲ့တစ္ဆေလေးတွေပေါ့။ (၄)အသုရကာယ-ရဲရင့်တောက်ပမှုကင်းမဲ့ပြီးတော့ မှေးမှေးမှိန်မှိန်ဖြစ်တဲ့ ဘဝဆိုး တစ္ဆေအကြီးစားကြီးတွေပေါ့။ တချို့ဆိုရင် နေ့ဘက်တော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအကျိုး စံရပြီးတော့၊ ညဘက်တော့ အကုသိုလ်မကောင်းမှုအကျိုးတွေ ခံရတာပေါ့။ ကုသိုလ်နဲ့အကုသိုလ် ရောနှောပြီး

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ခဲ့တော့ ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုး မျှပြီးတော့ခံရတဲ့ဘဝမျိုးပေါ့။ တစ္ဆေအကြီးစားကြီးတွေလို့ ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီလို သတ္တဝါတွေ လားရောက်ရာ ဘုံဘဝက ဘယ်ကောင်းတော့မလဲ။ ဒုဂ္ဂတိပဲ။ မကောင်းပါဘူး။ အဲဒါလည်းပဲ ကြောက်စရာပါပဲ။ အဲဒီဘေးဆိုးတွေနဲ့လည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။

စောစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ရန်တွေ မငြိမ်းရင် စိတ်ချမ်းသာမှု လည်းမရှိ၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှုလည်းမရှိတဲ့အပြင် အခုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးဆိုးတွေနဲ့လည်းပဲ မကင်းတော့ပါဘူး။ ဒီတော့ ရန်အမျိုးမျိုးတွေကင်းပါစေလို့ မေတ္တာပို့တော့ ကိုယ်တွင်းကရန်တွေ ငြိမ်းပြီဆိုရင် ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာ ရှိကြပါစေလို့ မေတ္တာထားရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ ဘယ်လောက် မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထားလည်းဆိုတာ ကြည့်ပေါ့။

ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ တစ်ယောက်အကျိုးစီးပွား တစ်ယောက်လိုလားပြီးတော့ ငါးပါးသီလတွေ မချိုးဖောက်ကြပါနဲ့။ ငါးပါးသီလတွေ လုံပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ရှိကြပါစေလို့ အင်မတန်ကို အရင်းခံကျတဲ့ မေတ္တာပို့ခြင်းပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကရဟန်းတော်များကို ဒီလိုမေတ္တာပို့ဖို့ မိန့်ကြားထားပါတယ်။ သင့်တော်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ ဒါပေါ့။

စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာရှိတယ်ဆိုရင် ဒါ လုံလောက်သလောက် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ်လို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးတာဝန်ကတော့ အင်မတန်ကြီးပါတယ်။ အစာနဲ့ပြုပြင်ရတာ၊ ရေသောက်မှုနဲ့ပြုပြင်ရတာ၊ အစာဟောင်းတွေစွန့်ပြီး ပြုပြင်ရတာ၊ အပူအအေးမျှတအောင်နေပြီး ပြုပြင်ရတာ၊ အနားယူပြီး ပြုပြင်ရတာ၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရတာ၊

http://www.dhammadownload.com

၃၂ ◉ ဟတ္ထိတာဂုမရွေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီးတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးတည်တဲ့အောင် ပြုပြင်ရတာ နည်းတဲ့တာဝန်ကြီးမဟုတ်ဘူး။ မလွဲမကင်းသာလို့ ဆောင်ရွက်ရတဲ့ အဲဒီတာဝန်ကြီးကိုလည်း သက်တောင့်သက်သာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေဆိုတာ ဒါလည်းပဲ မေတ္တာထားခြင်းတစ်ခုပါပဲ။

အခု ယောဂီတွေမေတ္တာပို့နေတာ 'အဟံ အဝေရော ဟောမိ' စသည်ကတော့ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ဖို့၊ ကျန်တဲ့မေတ္တာပို့တာကတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စိတ်မပါဘဲ နှုတ်တက်လျှောက်ဆိုသွားရုံနဲ့ကတော့ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ စိတ်က ပါပြီးတော့ ပို့မှ မေတ္တာရောက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်က အဓိပ္ပာယ်သိပြီးတော့ မေတ္တာပို့နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီတရား အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

◉ ◉ ◉

http://www.dhammadownload.com

ရွှေတိဆိုရုံနဲ့ကတော့ မေတ္တာဖြစ်ဖို့ သိပ်မလွယ်

လွန်ခဲ့တဲ့ရက်တွေက မေတ္တာအကြောင်းသိကောင်းစရာ အနေနဲ့ ကျမ်းဂန်မှာလာရှိတဲ့အတိုင်း စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့စွမ်းနိုင်သမျှ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပါတယ်။ မေတ္တာပွားပုံကတော့ ရိုးရိုး သူလိုကိုယ်လို ပါရမီဖြစ် ကုသိုလ်ဖြစ် မေတ္တာပွားပုံလောက်သာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ မေတ္တာစျာန်ဖြစ်အောင် ပွားနည်းကတော့ မပါသေးပါဘူး။ သို့သော် ဒီနေရာဌာနမှာ အဓိက အသိဉာဏ်ဖြစ်ပွားရေးအတွက် သတိပဋ္ဌာန်ကို အလေးထားပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့စခန်းဖြစ်တော့ လောကီစျာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ အချိန်ယူပြီး ပြောနေရင် သတိပဋ္ဌာန်အတွက် အချိန်တွေ နည်းသွားဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာစျာန်ဖြစ်ပုံတော့ မပြောတော့ပါဘူး။ မေတ္တာပွားနည်း(၂)မျိုး ရှိတယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ် ပါရမီဖြစ်ပွားနည်း၊ စျာန်ဖြစ်အောင်ပွားနည်း။ ကုသိုလ်ဖြစ် ပါရမီဖြစ်ပွားနည်းထဲက အခု အများလူတွေပွားနေကျ အတိုင်း "အဟံ အဝေရော ဟောမိ"ကအစ နောက်

http://www.dhammadownload.com

သဗ္ဗေ သတ္တာ စသည် ပွားနေကြတာက ကုသိုလ်ဖြစ် ပါရမီဖြစ် ပွားနည်းပါပဲ။ အဲဒီလိုပွားတာကတော့ ဘယ်သူပဲတွေ့တွေ့ တွေ့တဲ့လူကစပြီးတော့ ပွားနိုင်ပါတယ်။ အာရုံပြုမိရာလူကနေစပြီးတော့ ပွားနိုင်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်တာချည်းပါပဲ။ သို့သော် ရွှတ်ဆိုရုံနဲ့ကတော့ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ကတော့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ မေတ္တာဖြစ်ဖို့လည်း သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ သေသေချာချာ အဓိပ္ပာယ်သိရှိပြီးတော့ ပွားနိုင်ပါမှ ကုသိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ စာနှစ်ဖြစ်အောင်ပွားနည်းကတော့ ကျမ်းဂန်လာတဲ့ အတိုင်း စနစ်တကျ အစီအစဉ်ကျ ပွားရမှာပါ။ အဲတော့ အခု ကုသိုလ်ဖြစ်ပွားနည်းလောက်နဲ့ပဲ မေတ္တာအကြောင်းသိကောင်းစရာ အဆုံးသတ်ကြပါစို့။ ဒီကမှတစ်ဆင့် ဆက်ပြီးတော့ ရိုးရိုးမေတ္တာပွားသူ ဟာ မေတ္တာတော်တော်လေး အခြေကျ အားကောင်းသွားရင် မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ မေတ္တာဓာတ်တွေဝင်နေတော့ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွား ကို လိုလားတဲ့ စိတ်တွေပဲ များပါတယ်။ ဒီအခါမှာ လူတွေနဲ့ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ်က သည်းခံတတ်တယ်။ ခွင့်လွှတ်တတ်တယ်။ အနစ်နာခံတတ်တယ်။ အဲဒီ သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ်တွေကတော့ နောက်ပိုင်းမှာ တစ်ထွေးကြီး ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီကမှတစ်ဆင့် ဆက်ပြီးတော့ စာနာစိတ်တွေလည်း ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ စာနာ စိတ်ထားရာက ကရုဏာဖြစ်ပုံတွေ အနည်းအကျဉ်း ဟောပြပါမယ်။

ဆင်းရဲကိုပယ်ရှားလိုတဲ့ ကရုဏာ

ပါဠိလို ကရုဏာဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြထားတာက “ပရဒုက္ခံ ကိရတိ အပနေတိ

http://www.dhammadownload.com

ဝိနောဒေတီတိ ကရဏာ"လို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတာတွေ့.ပြီဆိုရင် သူ့မှာ ခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲကို ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်လိုတဲ့စိတ်ထားတွေ ပေါ်ပေါက်တတ်တယ်။ အဲဒါဟာ ကရဏာပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တော့ နှစ်စား၊ရှိပါတယ်။ စား၊ရမဲ့ သောက်ရမဲ့ဖြစ်ပြီးတော့ ရောဂါဘယ ဖိစီးနှိပ်စက်လို့ ကူညီဖေးမသူမရှိ အထီးကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်ဖြစ် အများဖြစ်ဖြစ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေပြီဆိုတာတွေ့.ရင် သူခံစားနေရတဲ့ ဆင်းရဲကို ပယ်ရှားလိုတဲ့စိတ် ဒါမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ကရဏာပါပဲ။

အခုနကပြောခဲ့တဲ့ လူမှုဆင်းရဲတွေ ကင်းဝေးပြီးတော့ လူမှု ချမ်းသာတွေပြည့်စုံနေပေမယ်လို့ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုး ဒုစရိုက်မှုတွေ အောက်တန်းကျတဲ့အမှုတွေ ပြုနေရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ့.တဲ့အခါလည်း ကြင်နာသနားမှုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်ဆိုးတွေကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်ရှာတော့မှာပဲဆိုတာ အဲဒီလိုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သေဒဏ်ထိုက်လောက်အောင် ရာဇဝတ်မှုရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပြစ်ကထင်ရှားနေတော့ သေဒဏ်ထိုက်တဲ့အခြေအနေ ရှိနေပြီဆိုရင် မကြာခင်ပဲ သူ သေဒဏ်ရရှိတော့မှာပဲဆိုတာ အဲဒီ သဘောမျိုးလိုပေါ့။ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုး ပြုထား၊လို့ရှိရင် ခံရမယ့် ဆင်းရဲတွေက မသက်သာဘူး။ တစ်ဘဝတင်မကဘူး။ အများကြီး ဆက်ပြီးတော့ ခံရဖွယ်ရာရှိတယ်။ အဲတော့ သူ့ရဲ့အကျင့်ဆိုးကြောင့် နောက်ခံစား၊ရမယ့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံရမယ့်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို တွေးဆ မြော်မြင်ပြီးတော့ သနား၊စရာကောင်းတဲ့ သတ္တဝါပဲဆိုတာ ဒီလိုကြင်နာမှု ဖြစ်တာလည်းပဲ ကရဏာလို့ ဆိုရတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်နှလုံးကိုတုန်လှုပ်စေတတ်တဲ့ ကရဏာ

အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးကို သူတော်ကောင်းစိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များတွေ့ရမြင်ရပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့စိတ်နှလုံးကို တုန်လှုပ်စေတတ်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်လည်းပဲ ကရဏာလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါ မှန်ပါတယ်။ စိတ်ထားမှန်ပြီးတော့ သူတော်ကောင်းနှလုံးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မြင်ရင်မြင်တဲ့အတိုင်း ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတွေ့ရင် ကြင်နာမှုဝင်လာပြီး စိတ်နှလုံး တုန်လှုပ်တာပဲ။ ပယ်ရှားပစ်လိုတဲ့စိတ်လည်း ဒါ တုန်လှုပ်တဲ့သဘောပါပဲ။ ဒုစရိုက်သမားတွေ တွေ့ရင်လည်းပဲ အဓမ္မလမ်းကြောင်းတွေလျှောက်နေရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရောက်မယ်။ အဓမ္မလမ်းကြောင်းကနေပြီး ဓမ္မလမ်းကြောင်းဖြောင့်အောင် ဖြောင့်ပေးချင်တယ်။ လမ်းကြောင်းဖြောင့်မှန်ပြီးတော့ ကောင်းစားစေချင်တယ်။ ဒီလမ်းကြောင်းလျှောက်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်မှာပဲဆိုပြီးတော့ အဲဒီလို စိတ်တုန်လှုပ်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလို တုန်လှုပ်စေတတ်လို့သူ့ကို ကရဏာလို့ ခေါ်ပြန်တယ်။ ဒီလို တစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုပါတယ်။

ကရဏာရဲ့ လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်

မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ သဒ္ဓါသီလအစရှိတဲ့ ကောင်းဂုဏ်များကြောင့် မြတ်နိုးဖွယ်ရာအကွက်ကလေးတွေ မြင်တွေ့ပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားလိုလားမှု ဖြစ်ပေါ်လာသလို ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး ဖိစီးခံရလို့ အထီးကျန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကိုတွေ့ရင် ခုနက ပထမ

http://www.dhammadownload.com

အမျိုးအစားနဲ့ ဒုတိယအမျိုးအစား ပုဂ္ဂိုလ်များ ဒါ သူတို့ အားကိုးရာ မဲ့နေကြတာပဲ။ ပထမအမျိုးအစားလည်းပဲ အားကိုးရာမဲ့တာပဲ။ ဒုတိယအမျိုးအစား ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း လမ်းမှန်ဖြောင့်ပေးတဲ့လူမရှိလို့ အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရောက်မှာဆိုတာ အားကိုးရာမဲ့နေတာပဲ။ ဒုက္ခတွေဖိစီးနှိပ်စက်လို့ အားကိုးရာမဲ့နေတဲ့အဖြစ်ကို မြင်ရပြီဆိုရင် အဲဒါဟာ ကရဏာဖြစ်ခြင်းရဲ့ အနီးဆုံးအကြောင်းပဲ။ အဲဒီဆင်းရဲတွေကို ပယ်ရှားပေးလိုတဲ့ ကရဏာလက္ခဏာ ပေါ်လာတာပဲ။ ဒါကြောင့် "ဒုက္ခာပနယနာကာရပဝတ္တိလက္ခဏာ ကရဏာ"လို့ဆိုထားပါတယ်။ ကရဏာဆိုတာဟာ သူတစ်ပါးဆင်းရဲဒုက္ခကို ပယ်ရှားလိုသော အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်တဲ့။ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတာကို ပယ်ရှားပစ်လိုတဲ့ သဘောတွေ ကောင်းတဲ့စိတ်ထားလေးတွေ တုန်လှုပ်တဲ့စိတ်ထားလေးတွေ သင့်တော်တဲ့စိတ်ထားလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီနေရာဌာနမှာ လူ့သဘာဝလေးလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဖော်ပြထားပါတယ်။ "သဗ္ဗေ သတ္တာ ဒုက္ခပဋိကူလာ အမရိတုကာမာ" သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ မှန်သမျှကို ရွံတတ်ပါတယ်။ စက်ဆုပ်တတ်ပါတယ်တဲ့။ မကြုံစေချင်ဘူးပေါ့။ အထူးအားဖြင့် မသေချင်ဘူးပေါ့။ ဒီလို ပြပါတယ်။ ဒီကော့ လူ့သဘာဝကို သူ့နေရာနဲ့သူ မပြောင်းလွဲရအောင် တောင့်ထားရမယ့်အစား ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာမွေးထားတဲ့ အချစ်တော်လေးပဲဖြစ်ဖြစ် သေခါနီးဆဲဆဲမှာ မချိမဆန့် ကြုံနေပြီဆိုရင် ပထမဖြစ်တာတော့ ကြင်နာမှုပါပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုပယ်ရှားလိုတဲ့ သင့်တော်တဲ့စိတ်တုန်လှုပ်

http://www.dhammadownload.com

မှုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တွေ့ဖန်များတဲ့အခါကျတော့ စိတ်က ပြောင်းလဲသွားတော့ သူ့ကိုတွေ့ရတာပဲ စိတ်ထဲမှာ မချိတင်ကဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဝမ်းနည်းလာတာပေါ့။ ပူဆွေးလာတာပေါ့။ ကရဏာအစစ်က နေပြီးတော့ ပူဆွေးသောကပြောင်းသွားတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဒီသတ္တဝါလေး ဆက်ပြီးတော့ အသက်ရှင်နေရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အများကြီးကြုံရတော့မှာပဲ။ မြန်မြန်သေတာ ကောင်းတယ်ဆိုပြီးတော့ သတ်လိုက်တာလည်းရှိပါတယ်။ mercy killing ပေါ့။ အဲဒါမျိုးကတော့ ကရဏာနဲ့သတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သောကနဲ့ သောကဒဏ် မခံနိုင်လို့ ဒေါသနဲ့သတ်လိုက်တာပါပဲ။ အဲဒါမျိုးကတော့ ကယ်တင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါမျိုးကတော့ သင့်တော်တဲ့တုန်လှုပ်မှု မဟုတ်တော့ဘူး။ မသင့်တော်တဲ့တုန်လှုပ်မှုဖြစ်သွားပြီ။ ကရဏာကနေပြီးတော့ သောက ပြောင်းသွားပြီ။

သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကိစ္စက သူတစ်ပါးဆင်းရဲရောက်နေတာ ပယ်ရှားလိုတဲ့ဆန္ဒ၊ ပယ်ရှားနိုင်တာ မပယ်ရှားနိုင်တာ ထားပေါ့။ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲကြုံနေရင် ပယ်ရှားလိုတဲ့စိတ်ကောင်းလေး ဝင်လာတာတော့ သင့်တော်တဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တာကတော့ ဒါကတော့ အမှန်ပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်က ခံနိုင်ရည်မရှိဘူး။ သူ့ဆင်းရဲအတွက် "ပရဒုက္ခာသဟနရသာ"လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ပရဒုက္ခာသဟန-သူတစ်ပါးဆင်းရဲဒုက္ခကို မြင်ရတွေ့ရရင် အဲဒီဆင်းရဲကို မခံနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒီလိုဆိုတယ်။ သူ့ဆင်းရဲက မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အခံခက်စေတတ်ဘယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူတော်ကောင်းစိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ဓာတ်မပြောင်းပါဘူး။ သင့်တော်တဲ့လှုပ်ရှားမှုပဲ ရှိတာပါပဲ။ အဲဒီလို

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘဲနဲ့ အထိန်းတွေလွှတ်ပြီးတော့ မြန်မြန်သေစေချင်တဲ့သဘော မျိုးနဲ့ သောကတွေဝင်လာရင်တော့ သူ့အချိန်ကျမှသေနိုင်တဲ့ အသက်ဟာ ကိုယ်က မြန်မြန်ကိစ္စပြီးအောင်လုပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒါလဲ သူက လူသတ်မှုဖြစ်တာပဲ။ အထူးသဖြင့် ဆေးရုံက နာတာရှည် လူနာတွေ ကုလို့လည်း မပျောက်နိုင်ဘူး၊ ပြန်ပြီးတော့လည်း နာလံ မထူနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် euthanasia ဆိုတာ သေချိန်ကျမှ သေရမယ့် အစား ညင်ညင်သာသာလေး သေရအောင်ဆိုပြီး ဆေးထိုးသတ်လိုက် တာ။ အဲဒါမျိုးလည်း mercy killing ထဲမှာ ထည့်တာပါပဲ။ အဲဒါ သိပ်သတိထားဖို့ ကောင်းတယ်။

အနည်းဆုံး စောစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာ တရားလေး စာနာစိတ်ကလေး "ဒုက္ခပဋိကူလာ အမရိတုကာမာ" ဒီလိုစိတ်ကလေးရှိတယ်ဆိုရင် ဆင်ခြင်တုံတရားလေးက ပါနေတာ ကိုး။ ဆင်ခြင်တုံတရားလေးက ပါလာပြီဆိုရင်တော့ တစ်ဖက်သား ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပယ်ရှားနိုင်တာ မနိုင်တာထား။ ပယ်ရှား လိုတဲ့စိတ်ကလေးရှိပြီးတော့ အထိန်းလေးနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလောက်ပဲ။ အဲဒီလောက်အဆင့်ဆိုရင်တော့ ညှဉ်းဆဲတဲ့သဘော မရောက်တော့ဘူး။ မညှဉ်းဆဲတဲ့သဘော၊ ညှဉ်းဆဲမှုကင်းတဲ့သဘော၊ အဲဒီအခြင်းအရာ ကလေးတွေ ပေါ်လာတာပါပဲ။ အဲဒါကို 'အဝိဟိံသာပစ္စုပဋ္ဌာနာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ညှဉ်းဆဲမှုကင်းဝေးတယ်။ ညှဉ်းဆဲမှုကင်းတယ်။ စာနာတဲ့ အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလို ဆိုပါတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မုန်းကွက်တွေ တွေ့လို့

http://www.dhammadownload.com

ရက်စက်စရာအကွက်တွေတွေ့လို့ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းတဲ့ ညှိုးတဲ့ ရက်စက်တဲ့သဘောတွေဟာ မေတ္တာရဲ့ ကရုဏာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေပဲ။ မေတ္တာက စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းမှုရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်၊ အဒေါသ ခေါ်တယ်။ ကရုဏာကတော့ အညှိုးထားပြီးတော့ ရက်စက်မှုရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အဒေါသပဲ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါ မနက်ဖြန်ခါမှပဲ ဆက်လက်ပြီး ရှင်းပြပါမယ်။



http://www.dhammadownload.com

ကရဏာရဲ့ အနိုးဆုံးအကြောင်း

မနေ့က ကရဏာအကြောင်းကို သူ့ရဲ့သဘာဝအထည်ကို သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကိစ္စနဲ့ သူ့ရဲ့အခြင်းအရာနဲ့ သူ့ရဲ့ အနီးဆုံး အကြောင်းတွေကို ရှင်းလင်းတင်ပြသွားပါတယ်။ ကရဏာအကြောင်းက ဒီလောက်ဆို လုံလောက်ပါတယ်။ "ဒုက္ခာဘိဘူတာနံ အနာထဘာဝ ဒဿနပဒဋ္ဌာနာ" ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံဖိစီးနှိပ်စက်လို့ ခိုကိုးရာမဲ့ အထီးကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို မြင်လိုက်ရင် သူ့ရဲ့ဆင်းရဲတွေကို ပယ်ရှားလိုတဲ့ ကရဏာရဲ့သဘာဝ ပယ်နိုင်တာ မပယ်နိုင်တာထားပေါ့။ စိတ်ကတော့ ပယ်ရှားလိုတဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြင်နာသနားတဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူမှာ ဆင်းရဲကြုံနေတာကို သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးဖြစ်ပြီး သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမလဲ ဆိုတာကို ဒါကတော့ ကရဏာရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကိစ္စပေါ့။ အဲဒီလို အခြေအနေရှိတဲ့ စိတ်ထားရှိသူဟာ ဘယ်တော့မှ သူများအပေါ်မှာ ရက်ရက်စက်စက်ညှဉ်းဆဲတာမျိုး မရှိတော့ပါဘူး။ မညှဉ်းဆဲတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ညှာတာတဲ့တရားအနေနဲ့လည်းပဲ သူ့ရဲ့အခြင်းအရာအနေနဲ့ ထင်လာပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကရုဏာဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းအမျိုးမျိုးတွေထဲမှာ အနီးဆုံးအကြောင်းကတော့ ဒုက္ခိတပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒုက္ခဖိစီးနှိပ်စက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အကြီးအကျယ် စားရမဲ့သောက်ရမဲ့ ပျက်စီးပြီးတော့ အားကိုးရာမဲ့ အထီးကျန်တဲ့ ရိုးရိုးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်နဲ့ အစားအသောက်ပြည့်စုံပြီးတော့ ဒုစရိုက်မှုပြုနေရင် မကောင်းမှုအကုသိုလ်တရားတွေက ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မကောင်းကျိုးပေးမယ့် အခြေအနေမြင်တော့ သူ့အပေါ်မှာ ကြင်နာသနားအပ်တဲ့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါထဲ ပါပါတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထဲ ပါပါတယ်။ အဲဒီလို ကြင်နာထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ ကြင်နာဖွယ်ရာအမူအရာတွေကိုတွေ့လို့ ဒုက္ခကို ပယ်ရှားလိုမှု အစရှိတဲ့ ကရုဏာရဲ့သဘာဝလက္ခဏာ၊ လုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ အခြင်းအရာလေးတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ တရား ရေရေလည်လည် အားထုတ်ထားရင် အဲဒီလိုစိတ်ထားမျိုးတော်တော်လေးပြည့်စုံတတ်ပါတယ်။ မိတ္တသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားကရဟန်းတော်များကို အားလုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ မေတ္တာတွေထားကြ၊ အားလုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ သနားကြပါလို့ ပထမဆုံး တိုက်တွန်းတော်မူပါတယ်။

မေတ္တာအလား လှည့်စား'ရာဂ'

မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာမှာ အတုနဲ့အစစ် နှစ်မျိုးကွဲပါတယ်။ မေတ္တာအတုဆိုတာကတော့ ရာဂအစေးဓာတ်လေး ပါပါတယ်။ ရာဂအစေးဓာတ်လေးဆိုတာကတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ဇနီး

http://www.dhammadownload.com

မောင်နှံချင်းချစ်ပုံ၊ သမီးရည်းစားချင်းချစ်ပုံ၊ သူက သူတစ်ပါးချမ်းသာရေးသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က သူ့ကို ရာဂနဲ့စွဲလမ်းမိရင် သူ့ဆီကလည်း တုန့်ပြန်ပြီး ချစ်ရမှာပဲဆိုတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ချမ်းသာရေးကို မျှော်ကြည့်ပြီး ချစ်တဲ့အချစ်မျိုးဆိုတော့ မသန့်ရှင်းဘူး။ သန့်ရှင်းတဲ့အချစ်ဆိုတာကတော့ အတွင်းကိလေသ ရာဂရန်ကင်းလို့ ငြိမ်းအေးတဲ့အချစ်ကို မေတ္တာနဲ့ပြည့်စုံတယ်ခေါ်ပါတယ်။ ရာဂက မေတ္တာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားခံရရင် သာမန်ကြည့်ရင် မေတ္တာလို့ထင်ရပါတယ်။ အဲဒါမျိုးကို ကျမ်းဂန်မှာပြထားတာ "မေတ္တာယနာမုခေနရာဂေါ ဝဉ္ဆေတိ"။ "မေတ္တာအလား လှည့်စားရာဂ" ရာဂက လှည့်စားတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မြင်ပြီးတော့ အဲဒါတွေသတိထားဖို့လိုပါတယ်။

ကရုဏာအလား လှည့်စား 'သောက'

ကရုဏာဆိုတာကတော့ ညှဉ်းဆဲမှုကင်းရင် ကရုဏာပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခုနက စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သူတစ်ပါးရဲ့ဆင်းရဲကို ပယ်ရှားလိုတဲ့သဘော၊ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲခံနေရတာကို မခံချိလို့ အဲဒီပုံစံလိုမျိုးကို ကိုယ်က ရက်ရက်စက်စက် ညှဉ်းဆဲတာမျိုး မရှိတော့ဘူး။ ညှဉ်းဆဲမှုကင်းတော့တယ်။ ညှဉ်းဆဲမှုကင်းတာဟာ ကြင်နာသနားမှုနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းပဲ။ သို့သော် လူလူချင်းပေါင်းကြရာမှာ ကရုဏာ ယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားတတ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဲဒါမျိုးကို ကရုဏာအတုလို့ခေါ်ပါတယ်။ "ကရုဏာအလား လှည့်စားသောက"။ ကရုဏာယနမုခေန

http://www.dhammadownload.com

သောကော ဝဋ္ဌေတိ။ ကရုဏာအတုအယောင်အနေနဲ့ သောကက လှည့်စားတတ်တယ်။ အဲဒီသဘောလေးတွေ မသိရတော့ ရာဂက မေတ္တာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားတာ၊ သောကက ကရုဏာ ယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားတာရှိတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို သိနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

မေတ္တာနဲ့ကရုဏာတို့ရဲ့တရားကိုယ်

လိုရင်းကတော့ ကိုယ်ကျိုးလောဘမပါဘဲ မုန်းတီးတဲ့ ဒေါသ ကင်းတဲ့ ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် အဒေါသ စေတသိက်က မေတ္တာ။ သောကမပါဘဲနဲ့ ရက်စက်တဲ့ ဒေါသကင်းတဲ့ ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် အဒေါသစေတသိက်က ကရုဏာ။ အဲဒီလို မှတ်ထားရမယ်။

မေတ္တာနဲ့ညွှန်ကြား၊ ကရုဏာနဲ့ဟန့်တား

အများအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာထားကြဖို့၊ သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိကြဖို့ တိုက်တွန်းရတာကတော့ မေတ္တာထားတော့ အများကောင်းစားရေးအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်ဖို့ရန် ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဓမ္မတွေ၊ ဓမ္မလမ်းကြောင်း ညွှန်ကြား တော့တာပဲ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်စေတဲ့ဟာတွေ ညွှန်ကြားတာ မေတ္တာပါမှ ညွှန်ကြားလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကရုဏာကတော့ စည်းကမ်း တကျဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် စည်းကမ်းတကျဖြစ်စေလိုတဲ့ ကရုဏာနဲ့ အချိုးတကျ ဖြစ်ဖို့ရန် အတွက် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပေးတဲ့သဘော၊

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါတွေ ပေါ်လာစေချင်လို့ပါပဲ။ ကောင်းစားစေချင်တာက မေတ္တာ၊ မေတ္တာအခြေခံရှိရင် ကာယကံမြောက် ဝစီကံမြောက် မေတ္တာအား ကောင်းအောင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်တွေ သတ်မှတ်ပေးတော့တာပဲ။ ကရဏာအခြေခံပြီဆိုရင် အစစအရာရာမှာ ကိုယ်အမှုအရာ နှုတ်အမှုအရာ စိတ်နေစိတ်ထား တွေက အစ အကုန်လုံး အချိုးတကျဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ပညတ်ချက်၊ သတ်မှတ်ချက်၊ ဒါတွေ ဒါတွေကို ညွှန်ကြားသတ်မှတ်ပေးတော့တာပါပဲ။ ဒီထက် တိုတိုရှင်းရှင်းပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ လုပ်ကောင်း, ပြောကောင်း, ကြံစည်ကောင်းတဲ့အရာတွေကို မေတ္တာထားပြီး ညွှန်ကြားတော့ တာပါပဲ။ မလုပ်ကောင်း, မပြောကောင်း, မကြံစည်ကောင်းတဲ့ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ကရဏာနဲ့ ဟန့်တား တော့ပါပဲ။ မေတ္တာနဲ့ ကောင်းတာညွှန်ကြားမယ်၊ အကျိုးရှိတာ ညွှန်ကြားမယ်။ ကရဏာနဲ့ အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အရာတွေကို ဟန့်တားမယ် ဒါပါပဲ။

ဓမ္မတွေ ညွှန်ကြားတယ်ဆိုတာ ဓမ္မဆိုတာကတော့ "သုစရိတ (၁၀)ပါးပါပဲ။ ကာယသုစရိတ(၃)ပါး၊ ဝစီသုစရိတ(၄)ပါးနဲ့ မနောသုစရိတ(၃)ပါးပါ။ ကောင်းတဲ့၊ အပြစ်ကင်းတဲ့၊ သန့်ရှင်းတဲ့၊ ယဉ်ကျေးနူးညံ့တဲ့၊ အေးချမ်းမှုဖြစ်တဲ့၊ နှစ်သက်စရာ, မြတ်နိုးစရာဖြစ်တဲ့ အပြုအမူတွေ၊ ယဉ်ကျေးတဲ့အပြုအမူတွေကို သုစရိတ ခေါ်ပါတယ်။ ကာယသုစရိတ(၃)ပါးဆိုတာ သတ်မှုမှ ရှောင်၊ ခိုးမှုမှ ရှောင်၊ မိစ္ဆာစာရကာမမှုမှ ရှောင်တာပါပဲ။ အဲဒါ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ အပြုအမူတွေပေါ့။ နှုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာအပြုအမူ

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာက မုသားမှ ရှောင်တာ၊ ပြောစရာရှိရင် မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောတာ၊ ချိုသာယဉ်ကျေးစွာပြောတာ၊ အကျိုးရှိတဲ့စကားပြောတာ။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောတာ အကျိုးရှိတဲ့စကား ပြောတာပေါ့။ ကောင်းတဲ့နှုတ်အမူအရာပေါ့။ သန့်ရှင်းတဲ့ ယဉ်ကျေးတဲ့ နှုတ်အမူအရာတွေပေါ့။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကတော့ သူတစ်ပါးကို ကိုယ်က လိုအပ်တာလေးတွေ ကူညီချင်တာ၊ အမြတ်မထုတ်ချင်ဘူး။ သူများ ချမ်းသာစေချင်တာ၊ ကျန်းမာစေချင်တာ။ ကောင်းတာပြုရင် ကောင်းကျိုးရတတ်တယ်၊ ဆိုးတာပြုရင် ဆိုးကျိုးရတတ်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးတဲ့အပြုအမူလေးတွေကို ဓမ္မလို့ခေါ်တယ်။ ဓမ္မတွေဟာ ကျင့်သုံးရင် ကျင့်သုံးနိုင်သလောက် ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် အဲဒီလို သုစရိတဓမ္မတွေကို မေတ္တာထားပြီးတော့ မေတ္တာရှင်ဟာ ညွှန်ကြားတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအပိုင်းထိရောက်အောင် မြတ်စွာဘုရားက တိုက်တွန်းတဲ့သဘောပါ။

သုစရိတဓမ္မတွေကို ညွှန်ကြားရတာကတော့ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာအခြေခံ ရှိထားပြီဆိုရင် သူတစ်ပါး ကောင်းစားချမ်းသာဖို့ရန်အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိဖို့ရန်အတွက် သုစရိတလမ်းမှန် ညွှန်ကြားတော့တာပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ညွှန်ကြားရတုန်းဆိုတော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရစေချင်လို့၊ ဘယ်လိုကောင်းကျိုးချမ်းသာရမလဲဆိုတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ သုစရိတလမ်းစဉ်ဟာ လိုက်နာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်ရော၊ နှုတ်ရော၊ စိတ်နေစိတ်ထားရော ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာအပြစ်တွေကင်းတဲ့အကျိုး ရစေတယ်။ အပြစ်ကင်းတယ်ဆိုရင် သန့်ရှင်းတာပဲ၊ သန့်ရှင်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အကျိုးလည်း ရတာပဲ။ သန့်ရှင်းတယ်ဆိုရင် ယဉ်ကျေးတာပဲ။ ယဉ်ကျေးတာ ကောင်းတာပဲ။ ယဉ်ကျေးတယ်ဆိုရင် နူးညံ့တာပဲ။ ပြီးတော့ ပူလောင်ဆင်းရဲမှု ရာဂ,ဒေါသ,မောဟ အစွန်းရောက်တဲ့ ကိလေသာတွေ ဒါတွေငြိမ်းတာပဲ။ အေးချမ်းတာပဲ။ ဒီအပြုအမူလေးတွေဟာ အင်မတန်ကို နှစ်သက်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတာပဲ။ အဲဒီလို အကျိုးတွေရဖို့ရန်အတွက် သုစရိတလမ်းစဉ်ကို မေတ္တာထားပြီးတော့ ညွှန်ကြားရတာ။ အဲဒီအဆင့်အထိ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားက အားလုံးသတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ချစ်ကြည်မှုထားကြပါ၊ မေတ္တာပွားကြပါလို့ တိုက်တွန်းတဲ့သဘောပါပဲ။

အဓမ္မဆိုတာကတော့ ဒုစ္စရိတ လူ့သဘာဝ အကျင့်ဆိုးတွေပါပဲ။ သတ်မှု၊ ခိုးမှု၊ မိစ္ဆာစာရ ကာမမှုတွေဟာ ကိုယ်နဲ့စပ်တဲ့အကျင့်ဆိုး၊ လိမ်မှု၊ ရန်တိုက်မှု၊ ကြိမ်းမောင်းဆဲဆိုမှု အနှစ်မဲ့တဲ့စကားတွေ အချိန်ကုန်ခံ ပြောဆိုမှု၊ ဒါ နှုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေပေါ့။ သူများပစ္စည်း အပိုင်ရလိုမှု၊ မတရားရလိုမှု၊ သူများ သေပျက်စေလိုမှု၊ ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတို့ရဲ့အကျိုးကို နားမလည်မှု၊ အယူအဆလွဲမှု။ အဲဒါမျိုးတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျင့်ဆိုးတွေ။ အဲဒီအကျင့်ဆိုးတွေဟာ မသိလို့ပဲ ကျူးလွန်ကျူးလွန်၊ သိရဲ့သားနဲ့ ကျူးလွန်ကျူးလွန်၊ ကျူးလွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူမပီသတော့ဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ကြုံဖို့ကတော့ သေချာနေတာပဲ။ အမှားတွေကို ပြုမိ၊ ပြောမိ၊ ကြံစည်မိလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ဖို့ အခြေအနေရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သနားရမယ်။ သနားပြီးတော့ မလုပ်ကောင်းတဲ့အရာတွေကို ဟန့်တားရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အချိုးတကျ ဖြစ်စေချင်လို့။ အချိုးတကျ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပြီး မဆင်းရဲစေချင်လို့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ အဲဒါကတော့ ဝိနယလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါက ကြင်နာသနားတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ အဓမ္မတွေ မပြုမိရအောင် ဟန့်တားတယ်။ ပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း ဆက်ပြီးမပြုမိရအောင် ဟန့်တားတော့တာပါပဲ။

အဓမ္မလမ်းစဉ်လိုက်တဲ့အတွက် အပြစ်မကင်းပုံ၊ မသန့်ရှင်းပုံ၊ ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းပုံ စသည်ကို နောက်နေ့မှပဲ ဆက်လက်ပြောပါရစေတော့။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ချုပ်ချယ်လိုလို့ မဟုတ်ဘူး

မေတ္တာကရုဏာအကြောင်း သိကောင်းစရာ မကျဉ်းမကျယ် ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးပြီ ဆိုကြပါစို့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မိမိရဲ့သားတော် ရဟန်းတော်တွေကို "မေတ္တာထားကြ၊ ကရုဏာထားကြ၊ သူတစ်ပါး ကောင်းစားစေလိုတဲ့စိတ်တွေမွေးကြ၊ ပွားကြ။ သူတစ်ပါးကို ကြင်နာသနားကြ၊ ညှာတာကြလို့ ဒီလိုတိုက်တွန်းရတာဟာ ကောင်းစားစေချင်တဲ့ မေတ္တာထားရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိဖို့အတွက် ရန်ငြိမ်းဘေးကင်းပြီး ချမ်းသာစေလိုတဲ့သဘောပါပဲ။ ကြင်နာသနားလို့ရှိရင် အမှားတွေကို မပြုမိဖို့ရန် မရက်စက်မိဖို့ရန်အတွက် ဟန့်တားတော့တာပါပဲ။ တစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်ကို ချုပ်ချယ်လိုလို့မဟုတ်ဘူး။ အချင်းချင်း ငြိမ်းချမ်းစွာ ဆက်ဆံတတ်အောင် လမ်းစဖော်ပေးရပါတယ်။

ဒီနေ့ အဲဒီကြင်နာသနားမှုကနေပြီးတော့ ကောင်းတာညွှန်ကြားလို့ ညွှန်တဲ့အတိုင်းလိုက်နာရင် လိုက်နာသူများမှာ အကျိုးကျေးဇူးရှိသွားပုံ၊ နောက်ဆုံး အေးချမ်းတဲ့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းအေးရာနိဗ္ဗာန်ကို ရတဲ့အထိ ဟန့်တားချက်တွေကို ရှောင်နိုင်ရင် ရှောင်နိုင်

http://www.dhammadownload.com

သလောက် ကိုယ်,နှုတ်,စိတ် သုံးမျိုးလုံး အပြစ်အနာအဆာတွေ ကင်းပြီးတော့ သန့်ရှင်းသွားပုံ။ ဒါလေးတွေ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သန့်ရှင်းယဉ်ကျေးတယ်ဆိုတော့ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ မကြုံဘူးပေါ့။ ကောင်းကျိုးလည်းရ၊ ဘေးအန္တရာယ်လည်းမကြုံဘူးဆိုရင် ဘဝဟာ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုရတာပါပဲ။ အဲဒါ ဒီနေ့ဆက်လက်ပြီးတော့ တင်ပြရဦးမယ်။

သာဝကအစစ်

ဓမ္မဝိနယတွေဟာ ချို့လိုက်လို့ရှိရင် သတ္ထုသာသနလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား‌ရဲ့အဆုံးအမလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ သာသန အရက ကိုယ်ရော, နှုတ်ရော, စိတ်အနေအထားရော ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းကြောင်း အဆုံးအမပေါ့လေ။ ဘယ်သူရဲ့အဆုံးအမလည်းဆိုတော့ သတ္ထု-ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိဖို့ညွှန်ကြားပြီးတော့ အမှားတွေကို ဟန့်တားတဲ့ မြတ်စွာဘုရား၊ ပေါင်းလိုက်ရင် သတ္ထုသာသန-မြတ်စွာဘုရား‌ရဲ့ အဆုံးအမလို့ ခေါ်တာပါပဲ။ အဲဒီ အဆုံးအမတော်တွေကို နာခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လိုက်နာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ 'သာဝက ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီမျိုး သာဝက အစစ်တွေ ဖြစ်စေချင်လို့။

"ဘဂဝတော သြဝါဒါနုသာသနီ သက္ကစ္စံ သုဏန္တီတိ သာဝကာ"လို့ ဆိုထားပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား‌ရဲ့ သြဝါဒနဲ့ ညွှန်ကြားချက်၊ ဟန့်တားချက်နဲ့ ညွှန်ကြားချက်ပဲ ဆိုကြပါစို့။ ဟန့်တားချက်နဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို ရိုရိုသေသေ နာယူလိုက်နာ

http://www.dhammadownload.com

တတ်လို့ သာဝက = တပည့်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်တဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို ညွှန်ကြားသတ်မှတ်ပေးလိုက်တော့ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ အကျိုးကျေးဇူးရတယ်ဆိုတာ နားလည်သွားရင် ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရား၊ တကယ့်အကျိုးစစ်ကို ရလိုတဲ့ဆန္ဒ၊ ဒါတွေ နိုးကြားလာတော့တာပါပဲ။ သဒ္ဓါတရားတွေ နှိုးပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ မလုပ်ကောင်း မပြောကောင်း တဲ့ ဟန့်တားချက်တွေကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီးဟန့်တားတော့ ကျူးလွန်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရောက်တယ်ဆိုတာ နားလည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သံဝေဂဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပွားနိုးကြားလာတယ်။ အကောင်းချည်းပါပဲ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာညွှန်ကြားချက်တွေကြားတော့ သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ နိုးတယ်။ ဟန့်တားချက်တွေကို ကျူးလွန်မိရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရောက်မယ်ဆိုတာ သူသူကိုယ်ကိုယ် ကောင်းတာတွေ ကြိုက်ကြတယ်၊ ချမ်းသာကြိုက်ကြတယ်၊ ဆင်းရဲတွေ ရွံမုန်းကြတယ်၊ တကယ်စင်စစ် ဆင်းရဲရွံမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆင်းရဲကြောင်း လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေတော့ ဒါတွေဒါတွေတော့ ရှောင်ရမှာ။ မရှောင်နိုင်ရင် ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခရောက်မယ့်အခြေအနေကိုသိရတော့ သံဝေဂဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပွားတယ်။ သံဝေဂဉာဏ်တွေဖြစ်ပွားတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားချက်ကို ရိုရိုသေသေ လိုက်နာတော့တာပဲ။ အကျိုးရှိတဲ့အရာတွေလည်း အကျိုးရှိအောင် ကြိုးစားမယ်၊ လိုက်နာမယ်၊ ကျင့်သုံးမယ်။ အကျိုးမဲ့ဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားမယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရအောင် မေတ္တာ ကရဏာထားပြီးတော့ တိုက်တွန်းကြပါဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

၅၂ ◉ ပဏ္ဍိတာရာမရှေ့တောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

မြတ်စွာဘုရားက သားတော်ရဟန်းတော်တွေကို "ယေ ဘိက္ခဝေ အနုကမ္ပေယျာထ"ဆိုတဲ့ စကားလေး မိန့်ကြားပါတယ်။

နာယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးရတယ်

သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒနဲ့ သံဝေဂတွေနိုးကြားအောင် မေတ္တာကရုဏာ ထားပြီး ဟောပေးရမယ်ဆိုတာ တွေ့ကရာလူတွေကို ဟောဖို့ ဖြစ်မှမဖြစ်ပဲကိုး။ တစိမ်းတွေကို သွားဟောဖို့လည်း မဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ "သောတဗ္ဗံ မညေယျုံ"ဆိုတာ မိမိပြောဆို ဆုံးမချက် စသည့်အကျိုးတရားတွေ ရဖို့ရာ ညွှန်ကြားချက်နဲ့ အဆိုးတွေမဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်၊ အဲဒါတွေကို လေးလေးစားစားနဲ့ နာယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ ဒီညွှန်ကြားချက်တွေဟာ လေးလေးစားစားနဲ့ နားထောင်ထိုက်တယ်၊ နာယူထိုက်တယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးရပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ ဘုရားဖြစ်ပြီး ၄၉ ရက်တိုင်တိုင် ဗုဒ္ဓဂါယာမှာ သီတင်းသုံးပြီးတော့ မိမိရရှိတဲ့တရား ဘယ်သူ့ကို ဟောရပါ့မလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ရပါတယ်။ အာဋ္ဌာရနဲ့ ဥဒက ရသေ့ကြီး တွေ သူတို့ထံမှာ လောကီဈာန်သမာပတ်တွေ အဘိညာဉ်တွေ ရအောင်လို့ အားထုတ်ခဲ့တာကို ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ ကိလေသာမြူ ကင်းဝေးနေသည့်အနေတဲ့ ပထမဆုံး သူတို့ကိုရွေးရတယ်။ တစ်ဦးက တော့ လွန်ခဲ့တဲ့ခုနစ်ရက်က ကွယ်လွန်သွားပြီး ကျန်တဲ့တစ်ဦးကတော့ တစ်ရက်စောပြီးတော့ ကွယ်လွန်သွားပြီ။ တရားဟောဖို့မပြင်ဆင်ခင် တစ်ရက်စောပြီး ကွယ်လွန်သွားပြီ။ သူတို့ရောက်တဲ့ဘုံကလည်း

http://www.dhammadownload.com

အရှုပဘုံဆိုတော့ တရားလိုက်ဟောလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ နောက် ဒုတိယ ရွေးချယ်ရတယ်။ ပဌဝင်္ဂိငါးဦးကတော့ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာနဲ့အတူ ခြောက်နှစ်လုံးလုံး အတူနေခဲ့တာပဲ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက မိတ်ဆွေလို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ အမစ္စလို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ ဉာတိလို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ သာလောဟိတလို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လည်း ဆိုတော့ မိတ်ဆွေဆိုတော့ အချင်းချင်း စားဖော်သောက်ဖက်လိုဖြစ်နေတာ။ ပြီးတော့ တိုင်ပင်ဖော် တိုင်ပင်ဖက် အတူတကွ သွားလာလှုပ်ရှားဖက်လည်းဖြစ်နေတော့ အမစ္စလို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ ပြီးတော့ လောကီသွေးသားတော့ စပ်တော့မစပ်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ်လို့ ဓမ္မသွေးတော့ သူတို့မှာ စပ်နေကြပါတယ်။ တကယ့် ဓမ္မကိုရလိုတဲ့သဘော ရှိနေတော့ ဓမ္မသွေးစပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတော့ ဓမ္မအတွင်းသားလို့လည်းပဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သာလောဟိတဆိုတာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ဓမ္မသွေး၊ ယုံကြည်ချက်ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ သူတို့အားထုတ်နေကြတာ၊ လမ်းမှန်တာမှားတာထားပေါ့။ ဓမ္မသွေးသားတွေပဲ၊ ဓမ္မသွေးစပ်သူတွေပဲ ဖြစ်နေတာ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ မိမိနဲ့တွေ့ဆုံရင်းနှီးနေတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးရတယ်။ ပေါက်တတ်ကရလူတွေ သွားပြီးတော့ဟောလို့မဖြစ်ဘူး။ ခုလည်းပဲ မေတ္တာကရဏာထားပြီးတော့ ညွှန်ကြားရမယ်။ တရားကောင်းတွေ ညွှန်ကြားရမယ်။ စည်းကမ်းတကျဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် စည်းကမ်းတွေသတ်မှတ်ပေးရမယ်ဆိုတာ လူတိုင်း သွားလုပ်လို့ မရဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရွေးရတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးထားရတာ။ အဲဒါတွေ တရားအစပိုင်းက ပြောခဲ့ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး

ကလျာဏမိတ္တ – "အဖော်ကောင်းမှ ချမ်းသာရ"ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားရှိပါတယ်။ လောကရေးမှာရော ဓမ္မရေးမှာရော ကလျာဏမိတ္တ=အဖော်ကောင်းတွေ တစ်ယောက်ကအစ အများကြီး အသိုင်းအဝိုင်းကြီးဖြစ်သွားဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ အဲဒီလို ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ကလျာဏမိတ္တ အသိုင်းအဝိုင်းကြီးဆိုတာကတော့ အပြစ်ကင်းတာ၊ သန့်ရှင်းတာ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တာ၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတာ။ အဲဒီအခြေအနေ ရောက်သွားတဲ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးဟာ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေဆိုက်သွားပြီဆိုရင် ဘဝသံသရာ မှာလည်းပဲ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်တော့မှာပါပဲ။ ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း ယဉ်ကျေး တဲ့၊ သိမ်မွေ့တဲ့၊ တည်ငြိမ်တဲ့အသိုင်းအဝိုင်း ကလျာဏမိတ္တကြီးနဲ့ အတူတူသွားလာလှုပ်ရှားရတယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ချမ်းသာမလဲ ဆိုတာ တွက်ကြည့်ပေါ့။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အလိုတော်ပဲ။

ဗုဒ္ဓမပွင့်ပေါ်မီကဆိုရင် ဇမ္ဗုဒီပခေါ်တဲ့ ယခု အိန္ဒိယအပါ အဝင် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အများစုလူတွေဟာ အတ္တစွဲ–ဇီဝအတ္တ– အသက်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ၊ ဗြဟ္မာကြီးကဖန်ဆင်းထားတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ၊ အဲဒါတွေရှိပြီးတော့ တောကိုးကွယ်၊ တောင်ကိုးကွယ်၊ ကိုးကွယ်မှု အမျိုးမျိုးတွေ၊ နတ်အမျိုးမျိုးတွေကို ကိုးကွယ်ကြတာ။ သူတို့ ကိုးကွယ်တဲ့ အကိုးကွယ်ခံနတ်တွေက ကယ်မအောင်ဆိုပြီး သတ္တဝါ တွေ သတ်ပြီးတော့ ယစ်ပူဇော်ကြတာပေါ့။ အများစုမှာ ငါးပါးသီလ

http://www.dhammadownload.com

မလုံလို့ လူမပီသသူတွေ များတယ်။ စိတ်နေစိတ်ထား မှာလည်း မေတ္တာကရုဏာအစစ်က တကယ်မရှိတော့ လူလိုစိတ်ထားတတ်သူ လည်းပဲနည်းတယ်။ ရပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိမှုကအစ တကယ့်အရှိသဘော တွေကို အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် သိမြင်ပြီးတော့ တကယ့်ချမ်းသာစစ်ကို မတွေ့သူက အလျဉ်းမရှိသလောက်ပါပဲ။ အလျဉ်းမရှိပါဘူး။ ယောဂ အကျင့်ဆိုတာကတော့ရှိတယ်။ ဒါလေးလောက်တော့ ရှိပါတယ်။ လောကီစျာန်တွေရရှိပြီးတော့ အဘိညာဉ်လေး ဘာလေး ဒါလည်း နည်းပါတယ်။ ဒီတော့ ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ ဇီဝအတွက်၊ ပရမအတွက် အစွဲတွေရှိပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေပျက်ပြီး သီလမပြည့်စုံသူ၊ လူမပီသသူ၊ လူလိုစိတ်မထားတတ်သူ၊ လူ့အသိညာဏ်မရှိသူ၊ လူ့ထက်လူ မဖြစ်သူ၊ လူ့ထက်လူ မဟုတ်ဘူး။ အဆင့်အတန်းမြင့်သူ တွေ မဟုတ်ဘူး။ အဆင့်အတန်းနိမ့်သူတွေပဲများပါတယ်။ ဒီတော့ အသိုင်းအဝိုင်းကြီးက မကောင်းဘူး။ အဲတော့ အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ကောင်းလာအောင် ကလျာဏမိတ္တာ-အခြေခံသီလကအစ စိတ်နေ စိတ်ထားတွေပြုပြင်ပြီး စိတ်နေစိတ်ထားတွေကောင်းလာအောင်၊ အသိညာဏ်တွေဖြစ်ပွားစေပြီးတော့ လူလိုစိတ်ထားတတ်လာအောင်၊ လူ့ထက်လူဖြစ်လာအောင် အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ပေါ်စေချင်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်တွေကို "မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ တိုက်တွန်းကြစမ်းပါ"ဆိုတာ တရားဟောဖို့ရန်အတွက် "တိုက်တွန်း ကြစမ်းပါ"ဆိုတာ မိန့်ကြားရပါတယ်။

အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ပြီးတော့ တကယ်နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ကလျာဏမိတ္တ အသိုက်

http://www.dhammadownload.com

အဝန်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဓမ္မမိသားစုအသိုက်အဝန်းကြီးဖြစ်ဖို့ရန် အတွက် ပထမဆုံးက ငါးပါးသီလ၊ ပထမဆုံး လူပီသဖို့ လုပ်ပေးရမှာပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ မနာလိုဝန်တိုမှုတွေကင်းပြီးတော့ လူလိုစိတ် ထားတတ်ဖို့၊ တကယ့်အမှန်တရားတွေ အခြေခံကစပြီး အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် သိပြီးတော့ လူလိုအသိရှိဖို့၊ လူထက်လူ ဖြစ်ဖို့၊ မိမိနဲ့စပ်တဲ့လူတွေကို ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ကူညီတတ်အောင်၊ လူပီသစွာနေတတ်အောင်၊ လူလိုစိတ်ထားတတ်အောင်၊ လူထက်လူဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းကြလို့၊ ဟောပြောပေးကြလို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလိုဟောပြောတဲ့အခါ ဂုဏ်နဲ့လာဘ်လာဘမငဲ့ဘဲနဲ့ မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ ကောင်းစားစေချင်တဲ့သဘောနဲ့ တိုက်တွန်းကြပါ၊ ဟောပြောကြပါဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားတာပါ။

ဘုန်းကြီးတို့လည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားအလိုတော်ကျ ဒီလာပြီးတော့ ဆွေမျိုးတစ်စုတွေကို ကူညီတယ်ဆိုတာ အဲဒီသဘောမျိုးနဲ့ ကူညီတယ်လို့ မှတ်ကြဖို့ပါပဲ။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေကောင်း

မနေ့က ဓမ္မမိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းကြီး အဝန်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်လာဖို့ရန်အတွက် အရေးကြီးပါတယ်လို့ ပြောသွားပါတယ်။ အဲဒီလိုအသိုင်းအဝိုင်းကြီးဖြစ်လာဖို့ရန် ကလျာဏမိတ္တ–မိတ်ဆွေကောင်းတွေပေါ်ထွက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလိုမိတ်ဆွေကောင်းတွေကို ဘယ်လိုအတိုင်းအတာနဲ့တိုင်းတာကြည့်ရမလဲဆိုတာနားလည်သိရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကလျာဏမိတ္တကို တိုင်းတာပြီး ပြပါတယ်။ လောကရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ၊ ဓမ္မရေးရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ တိုင်းတာပြီး ပြထားပါတယ်။ သုတ္တန်နှစ်ခု အတိုချုပ်ပြီးတော့ ဟောပြထားပါတယ်။ အဲဒါ ဒီနေ့ ပရိသတ်ရှေ့မှာ တင်ပြဆွေးနွေးရမှာပါ။

လောကရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် သတ္တကနိပါတ်မှာ ပထမမိတ္တသုတ်၊ နောက် ဒုတိယမိတ္တသုတ်ဆိုပြီး မိန့်ကြားထားတာ ရှိပါတယ်။ ပထမမိတ္တသုတ်မှာတော့ အချက်(၇)ချက်နဲ့ရွေးချယ်ဖို့၊ လောက

http://www.dhammadownload.com

ရေးရာနဲ့ပတ်သက်တာ။ (၁)အချက်က ဒုဒ္ဒဒံ ဒဒါတိ–ပေးနိုင်ခဲတဲ့ပစ္စည်းကို ပေးတတ်သူ၊ ပေးတာပဲ။ ဒါ ကလျာဏမိတ္တမှာ ပထမဆုံးအချက်။ ဒုတိယက ဒုက္ကရံ ကရောတိ–ပြုနိုင်ခဲတဲ့အမှုကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြုလုပ်တယ်။ တတိယက ဒုက္ခမံ ခမတိ–သည်းခံနိုင်ခဲတာကို သည်းခံတယ်။ စတုတ္ထကတော့ ဂုယှမဿ အာဝိကရောတိ–အချင်းချင်းဆိုရင် စိတ်ချရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းဆိုတော့ လျှို့ဝှက်ချက်ကိုလည်း ဖွင့်ထုတ်ပြီးတော့ တိုင်ပင်တယ်၊ ပဉ္စမကတော့ ဂုယှမဿ ပရိဂုဟတိ–လျှို့ဝှက်ရမယ့်အချက်တွေကို လျှို့ဝှက်တတ်တယ်၊ တိုင်ပင်တဲ့အချက်တွေကို အပြင်မှာ ပေါက်ကြားမှုမရှိရအောင် လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို လျှို့ဝှက်တာ။ ပြီးတော့ ခြောက်ခုမြောက်ကတော့ အာပဒါသု န ဇဟတိတဲ့–ဘေးရန်တွေ ကြုံကြိုက်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်လွတ်ရုန်းပြီးတော့ မိတ်ဆွေကို ပစ်မသွားဘူးတဲ့။ ဘေးရန်တွေ တွေ့တဲ့အခါ မိတ်ဆွေနဲ့တွဲပြီးတော့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွန်သွားတဲ့အထိ ရင်ဆိုင်တာ။ နောက်ဆုံးကတော့ ခီဏောန နာတိမညတိ–မိတ်ဆွေအချင်းချင်းဟာ ဥစ္စာကုန်ခမ်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဂုဏ်ညှိုးနွမ်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားအခြားကိစ္စတစ်ခုပေါ်ပေါက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အထင်အမြင်မသေးဘူးတဲ့။ အဲဒါကတော့ လောကရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မိတ်ကောင်း၊ ကလျာဏမိတ္တကောင်းရွေးချယ်တဲ့အချက်(၇)ချက်ပါပဲ။

ဓမ္မရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ကလျာဏမိတ္တ

ဒုတိယမိတ္တသုတ္တန်မှာ ပြထားတာကတော့ အခုလို စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိမှန်တွေတိုးစေနိုင်တဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ တရားတွေ

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်တဲ့အခါမှာ တကယ့်ကလျာဏမိတ္တစစ်စစ် အရည်အသွေး ဂုဏ်ရည်(၇)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရွေးချယ်ပါတဲ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတာကတော့ "သတ္တဟိ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတော ဘိက္ခု မိတ္တော သေဝိတဗ္ဗော ဘဇိတဗ္ဗော ပယိရုပါသိတဗ္ဗော အပိ ပနုဇ္ဇမာနေနပိ" လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဘိက္ခုတို့ ... ခုနစ်မျိုးသော ဂုဏ်ရည်တို့နဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို [ဒီမှာတော့ 'ဘိက္ခု'လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘိက္ခုဆိုတာ ရဟန်းတွေကို ပဓာနထားဟောထားတာပါ။]

မိတ်ဆွေကို သေဝိတဗ္ဗော–မှီဝဲထိုက်တယ်၊ မှီဝဲထိုက်တယ် ဆိုတာ ဘဇိတဗ္ဗော–ချဉ်းကပ်ထိုက်တယ်၊ ပယိရုပါသိတဗ္ဗော–အနီး သွားပြီးတော့ ဘာပြောမလဲဆိုတာ နားထောင်ထိုက်တယ်။ အဲဒီလို အရည်အချင်းနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ့်ကို အခန့်မသင့်လို့ နှင်ထုတ်တောင်မှ ထွက်မသွားရဘူးလို့ ဒီလိုတောင်ဆိုထားပါတယ်။ အရည်အချင်း(၇)မျိုးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြပါတယ်။

ကတမေဟိ သတ္တဟိ–အဘယ်ကဲ့သို့သော ခုနစ်မျိုးတို့နှင့်လဲတဲ့။ ပထမအမျိုးအစားကတော့ ပိယော စ ဟောတိ မနာပေါစ–သီလအတွက်ချစ်ခင်အပ်၊ မြတ်နိုးအပ်သူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါက ပထမဆုံး ဂုဏ်ရည်ပဲ။

ဒုတိယအရည်အချင်းကတော့ ဂရုစ–သီလအတွက်နဲ့ပဲ လေးစားလောက်တဲ့ဂုဏ်ရည်ရှိသူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ တတိယကတော့ ဘာဝနီယော စ–ဘာဝနီယော စ ဆိုတာက မေတ္တာစိတ်နဲ့ တိုးပွားစေအပ်သူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့စိတ် ရှေ့ရှုပြီးတော့ စိတ်အဝင်စားခံရသူလည်း ဖြစ်ရမယ်လို့၊ အရည်အချင်းနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်စုံရမယ်လို့ ဒီလိုလည်း ဆိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ဝတ္ထာ စ-ကိုယ့်ကို အမှီပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ မတော်တဲ့ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက် ကလေးတွေ တွေ့ရင်လည်း လိမ်လိမ်မာမာ ပြောဆိုဆုံးမတတ်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း ရှိရမယ်။ နောက်တစ်ခုက ဝစနက္ခမောစ-သူတစ်ပါးက မိမိအပေါ်မှာ ချို့ယွင်းချက်မြင်လို့ အပြုသဘော ဆောင်ပြီး သတိပေးလို့ရှိရင် သည်းခံနိုင်တဲ့အရည်အချင်းနဲ့ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ ခြောက်ခုမြောက်ကတော့ ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံကတ္တာ ဟောတိ-လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့တရားစကားကိုလည်း ပြောတတ် ဆိုတတ် ရှင်းပြတတ်တဲ့ ဂုဏ်ရည်နဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်။ လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့တရား ဆိုတာကတော့ သစ္စာလေးပါးတရား၊ ကြောင်းကျိုးဆက် ပဋိစ္စသမုပါဒ် တရား သတိပဋ္ဌာန်အပါအဝင် ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါး ဒါတွေ ပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရှုမှတ်မှုစျာန်ကို အမှီပြုပြီးတော့ ဝိပဿနာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အထိဆိုက်ရောက်နည်း။ အဲဒါတွေလည်း နက်နက်နဲနဲ ရှင်းပြနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ နောက်ဆုံး ခုနစ်ခုမြောက်ကတော့ နော စ အဋ္ဌာနေ နိယောဇေတိတဲ့။ အဋ္ဌာန ဆိုတာ အရာမဟုတ်တာ၊ မသင့်တော်တဲ့အရာပေါ့။ သင့်တော်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကျိုးစီးပွား ပျက်ပြားဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့ အရာ၊ မသင့်တော်တဲ့အရာမှာ ကိုယ်ကျိုးအတွက် မစေခိုင်းတတ်သော၊ မစေခိုင်းတတ်တဲ့ဂုဏ်ရည်၊ ကိုယ်ကျိုးအတွက် သူများကိုအသုံးမချတဲ့ ဂုဏ်ရည်၊ အလွဲအသုံးမချတဲ့ဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)ပါးဂါထာ

ဂါထာကဗျာလေးနဲ့ မှတ်လွယ်အောင်ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရား

က ...

"ပိယော ဂရု ဘာဝနိယော၊ ဝတ္တာ စ ဝစနက္ခမော။

ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံကတ္တာ၊ နော စဋ္ဌာနေ နိယောဇကော"လို့။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ခုနကအတိုင်းပါပဲ။ အဲဒီဂုဏ်ရည် (၇)မျိုးနဲ့ပြည့်စုံလို့ရှိရင် ဧကန္တေန ဟိတေသီ တကယ့်ကို အကျိုးစီးပွား လိုလားတော့တာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုအမှီပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ ဟိတေသီ ဖြစ်ပြီ။ အကျိုးစီးပွားလိုလားတယ်ဆိုရင် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ရာဖြစ်ကြောင်း နည်းကောင်းတွေ ပေးတော့တာပါပဲ။ အမှားတွေကို ရှောင်ရှားဖို့လည်းပဲ ဟန့်တားတော့တာပါပဲ။ ကောင်းတာတွေ၊ အကျိုးရှိတာတွေ ညွှန်ကြားတော့မှာပါပဲ။ အဲဒီတော့ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း ကြီးပွားရေးဘက်မှာ ကြံ့ကြံ့ကြီးရပ်တည်တော့ သူ့ရဲ့အကြံဉာဏ်တွေ ဆုံးမချက်တွေရပြီးတော့ ရတဲ့သူတွေလည်း တိုးတက်ကြီးပွားရေးဘက်မှာ ကြံ့ကြံ့ရပ်တည်တော့တာပဲ။ အဲဒီလို ဆိုရင် ကလျာဏမိတ္တ တစ်ဦးကအစ နှစ်ဦးစသည် များသွားတာပေါ့။ အဲဒီကောင်းကျိုးပြ ဂုဏ်ရည်စုနဲ့ ပြည့်စုံရင် ကလျာဏမိတ္တပဲလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားပါတယ်။

ကောင်းကြောင်းပြ ဂုဏ်ရည်(၈)ပါး

အခုရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့တဲ့ ကလျာဏမိတ္တဂုဏ်ရည်က ကလျာဏမိတ္တရဲ့ ကောင်းကျိုးပြဂုဏ်ရည်တွေပါ။ ကောင်းကျိုးပြ

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်ရည်မည်သည်မှာ ကောင်းကြောင်းပြဂုဏ်ရည်မရှိဘဲနဲ့ ကောင်းကျိုးပြဂုဏ်ရည်တို့ဖြစ်ပေါ်ရိုး မရှိပါဘူး။ ကောင်းကြောင်းပြဂုဏ်ရည်နဲ့ဆက်စပ်ကြည့်ပါမှ ကလျာဏမိတ္တရဲ့ ကောင်းကျိုးပြဂုဏ်ရည် ပိုပြီးတော့ပေါ်လွင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်အဖွင့်နဲ့လက်တွေ့ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ကလျာဏမိတ္တရဲ့ ကောင်းကြောင်းပြဂုဏ်ရည်(၈)မျိုးကိုလည်းပဲ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။ ဘာကြောင့် ပိယအစရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးပြဂုဏ်ရည်တွေ ပြည့်စုံရသလဲဆိုတာ အချက်(၈)ချက် ရှိပါတယ်။ ဂုဏ်ရည်(၈)မျိုး ရှိပါတယ်။

"ကလျာဏမိတ္တော ဟိ သဒ္ဓါသမ္ပန္နော စ ဟောတိ" စသည် ကလျာဏမိတ္တဟာ သဒ္ဓါသမ္ပန္နော-ယုံကြည်မှုနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါ ပထမအချက်။ သီလသမ္ပန္နော-ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ သုတသမ္ပန္နော-စာပေဗဟုသုတ ပရိယတ် ဗဟုသုတနဲ့ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ စာဂသမ္ပန္နော-စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ဝီရိယသမ္ပန္နော-ရဲရင့်သော ဝီရိယနဲ့ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ သတိသမ္ပန္နော-စွဲမြဲတဲ့သတိနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ သမာဓိသမ္ပန္နော-တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ပညာသမ္ပန္နော-တကယ့် သဘာဝအစစ်တွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးတော့သိတဲ့ပညာနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီမှာ အချက်(၈)ချက် ရှိပါတယ်။ အရည်အသွေး(၈)မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကလျာဏမိတ္တရဲ့ ကောင်းကြောင်းပြဂုဏ်ရည်တွေ၊ အကြောင်းပြဂုဏ်ရည်တွေလို့ ဆိုပါတယ်။ အကြောင်းပြဂုဏ်ရည်(၈)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံပါမှ အကျိုးဂုဏ်ရည်

http://www.dhammadownload.com

တွေ ပိယ, ဂုရု, ဘာဝနီယ ဆိုတဲ့ အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။

ယုံကြည်ထိုက်တဲ့အရာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်ချက်အပေါ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လေးနဲ့ သုံးသပ်ကြည့်လို့ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုသိမြင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်ပေါက်လာလို့ရှိရင် အကြမ်းစားတော့ ယုံကြည်တော့တာပါပဲ။ ဒီတော့ အဲဒီလိုသဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်ဆိုတာ ဘာကစပြီး ယုံကြည်ရသတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဗောဓိဉာဏ်တော် ကဲ့နဲ့ ကဲ့၏အကျိုးပါပဲ၊ ဆိုးတာပြုရင် ဆိုးပြစ်တွေရတတ်တယ်။ ကောင်းတာပြုရင်ကောင်းကျိုးတွေရတတ်တယ်ဆိုတဲ့ ကဲ့နဲ့ကဲ့၏အကျိုးကို ယုံကြည်ရတယ်။ အဲဒီလိုယုံကြည်တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဗောဓိဉာဏ်တော်ရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာအခြေခံပြီးတော့ အလွန်ကြင်နာသနားတဲ့ မဟာကရုဏာတော်ကြီးကိုလည်း မစွန့်လွှတ်တော့ဘူး။ အဲဒါကိုလည်းပဲ ယုံကြည်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဗောဓိဉာဏ်ကိုယုံကြည်၊ ကဲ့နဲ့ကဲ့၏အကျိုးကို ယုံကြည်လိုက်တာနဲ့ပဲ မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လောက် မြင့်မြတ်တဲ့ကြင်နာမှုမျိုးရှိသလဲဆိုတာကိုလည်း ယုံကြည်သွားတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော်

ဒါတွေကိုပေါ်လွင်ဖို့ရန်အတွက် နည်းနည်းချဲ့ပြီးတော့ပြောမှသဘောပေါက်ဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်တော်ပြ

http://www.dhammadownload.com

ဒေသနာအစဉ်မှာ "ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော" ဆိုတာ ပြပါတယ်။ "ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော" ဆိုတာ ဝိဇ္ဇာမည်တဲ့ ဉာဏ်ထူး(၃)ပါး၊ စရဏမည်တဲ့ အခြေခံအကျင့်တရားတို့နဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတယ်လို့ ဒီလိုဖော်ပြထားပါတယ်။ ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ဉာဏ်ထူးဆိုတာကတော့ ရှေးဘဝတွေ ပြန်ပြောင်းပြီးတော့ သိနိုင်တဲ့ဉာဏ်၊ ပြီးတော့ နတ်မျက်စိလို အဝေးကမြင်ကွင်းနဲ့ သေးဖွဲတဲ့မြင်ကွင်းလေးတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ အာသဝက္ခယဉာဏ်ဆိုတာကတော့ ကိလေသာအစိုအစေးတွေကို ကုန်ခမ်းစေတဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်တော်ကြီးပါ။ အဲဒါ ဝိဇ္ဇာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဝိဇ္ဇာဉာဏ်နဲ့လည်း ပြည့်စုံတော်မူပါတယ်။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ပညာကြီးမားပုံကို ဖော်ပြပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ စရဏဆိုတာ အခြေခံအကျင့်(၁၅)ပါးတောင် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ(၁၅)ပါးထဲမှာ ရူပစျာန်(၄)မျိုးပါသွားပါတယ်။ ရူပစျာန်(၄)မျိုးထဲမှာ မဟာကရဏာသမာပတ္တိဆိုတာ ပါပါတယ်။ သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲကလွတ်အောင် တရားပြပြီးတော့ ခြွေချွတ်တော့မယ်ဆိုတာ မနက်မိုးသောက် အရုဏ်တက်မှာ မဟာကရဏာသမာပတ်ကို ဝင်စားပါတယ်။ မဟာကရဏာသမာပတ်ဝင်စားပြီး မဟာကရဏာနဲ့ကြည့်တဲ့အခါ သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတာတွေ့ပါတယ်။ စရဏနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ မဟာကရဏာတော်ရှိပုံ၊ မဟာကရဏာတော်မြင့်မြတ်ပုံ ဖော်ပြပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဆိုလိုတဲ့သဘောက – အသိဉာဏ်သာရှိပြီးတော့ မြင့်မြတ်တဲ့ကြင်နာမှုမရှိဘူးဆိုရင် ဒါလည်း မပြည့်စုံဘူး။ ကရဏာသာရှိပြီး အသိ

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်ထူးမရှိဘူးဆိုရင် ဒါလည်း မပြည့်စုံသေးဘူး။ အသိဉာဏ်ထူး ရှိတယ်ဆိုတာ သတ္တဝါတွေရဲ့အကျိုးစီးပွားကို နားလည်ရတယ်။ ဒါက အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းစေတယ်၊ ဒါက အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ ခွဲခြားပြီးတော့ နားလည်ရတယ်။ အကျိုးရှိ အကျိုးမဲ့ ဒိနှစ်မျိုး ခွဲခြား နားလည်ပြီးတော့ ကြင်နာမှုမဲ့ရင်လည်းပဲ အကျိုးမဲ့ကိုရှောင်စေပြီး အကျိုးရှိကို လိုက်နာဆောင်ပွားစေဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ အသိဉာဏ်ထူး ရှိသလို ကြင်နာမှု မြင့်မြတ်တဲ့ကရုဏာလည်းရှိရတယ်။ ဒါမှ သတ္တဝါ တွေရဲ့အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ရေးမှာ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

အသိဉာဏ်လည်းမဲ့ပြီး အကြင်နာလည်းပဲ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် တော့ ဘာမှအသုံးချလို့ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာ ဘုရားက အသိဉာဏ်ထူးရှိသလောက် ကြင်နာမှုကလည်းရှိနေတော့ အသိဉာဏ်ထူးနဲ့က သတ္တဝါများရဲ့ အကျိုးရှိ အကျိုးမဲ့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ နားလည်ပြီးတော့ မဟာကရုဏာတော်နဲ့က အကျိုးမဲ့တွေကို ရှောင်ရှား စေပြီးတော့ အကျိုးရှိကို ဆောင်ပွားလိုက်နာစေတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် နာထ – သတ္တဝါများရဲ့ကိုးကွယ်ရာအစစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အခြေအနေ ဒီဂုဏ်တော်ထောက်ပြီး သိရပါတယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး(၇)မျိုး

ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးများ မနေ့က ဗုဒ္ဓရဲ့ဂုဏ်တော်အများထဲမှာ ဝိဇ္ဇာစရဏဂုဏ်တော် ထုတ်ဖော်ပြီး အကျဉ်းချုပ်ဟောသွားပါတယ်။ အဲဒါကိုချဲ့ထွင်ပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားအသိဉာဏ်ပွားဖို့ရန် ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ မိမိတို့အားထုတ်ရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကိုသိဖို့က ပိုပြီးအရေးကြီးတာမို့လို့ ဘုန်းကြီးရည်ရွယ်ထားတဲ့ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော် ခဏထားပြီးတော့ အခွင့်သင့်တဲ့အခါကျမှပဲ ထည့်ပြီးတော့ပြောပါမယ်။

ဒီနေ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးရဲ့ ဂုဏ်ရည်(၇)ပါးကို အတိုချုပ်ပြီးတော့ စာပေအရ ရှင်းလင်းပြပါမယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့မှ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်များတစ်နည်း အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ အားတက်သရောရှိရေးအတွက် အကျိုး(၇)မျိုးကို သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အစမှာ တရားကြေညာချက်အနေနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ရဲရဲတောက်အာမခံပြီးတော့ မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ မိန့်ကြားပုံကတော့ "ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ ... ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ" အကျိုး(၇)မျိုးကို ခွဲပြီးပြောပါမယ်။ ဘိက္ခဝေ-ဘိက္ခုတို့၊ အယံ-ဤသည်ကား၊သတ္တာနံ- ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ အရိယာသာဝကစသော အလုံးစုံသောသတ္တဝါတို့၏ ဝိသုဒ္ဓိယာ-စိတ်အညစ်အကြေးမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ခြင်းငှာ၊ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ-တစ်ခုတည်းသော အကျင့်လမ်းကြောင်း၊ သေချာသောအကျင့်လမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့။ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ-ယင်း တစ်ခုတည်းသော အကျင့်လမ်းကြောင်းဆိုတာ ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ပါပဲတဲ့။ အာရုံပေါင်းခိုက်မှာ စွဲမြဲစွာရှုမှတ်ရတဲ့ ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးပါပဲ။ အဲဒါက စလိုက်ပါတယ်။

နောက် ဒုတိယအကျိုးနဲ့ တတိယအကျိုးကိုတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တွဲပြီးတော့ ပြပါတယ်။ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ-စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း တမ်းတငိုကြွေးရခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်သွားဖို့ရန် တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ သေချာသော တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းပါပဲတဲ့။ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ-ယင်းသောကနဲ့ ပရိဒေဝ လွန်မြောက်သွားဖို့ရန် လမ်းဟူသည်ကား ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ပါပဲ။

နောက် ၄-ခုမြောက်အကျိုးဂုဏ်ရည်နဲ့ ၅-ခုမြောက် အကျိုးဂုဏ်ရည်ကို တွဲပြီးတော့ တစ်မျိုးပြပြန်သေးတယ်။ "ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ ... ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ"၊

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ဆင်းရဲနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်သွားဖို့ရန် တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း၊ သေချာသော အကျင့်လမ်းပါပဲတဲ့။ ယင်း ဒုက္ခဒေါမနဿ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်ရန် အာမခံချက်ရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းဆိုတာဟာ ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးပါပဲ။

နောက်ခြောက်ခုမြောက်အကျိုး "ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ ဉယဿ အဓိဂမာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ" ဉယဿ အဓိဂမာယ–အရိယမဂ်ကိုရခြင်းငှာ၊ အရိယမဂ်ရဲ့ရှေ့ပြေး ပုဗ္ဗဘာဂ မဂ်ကို ပွားပြီးတော့ အရိယမဂ်ကိုရခြင်းငှာ၊ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ– တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီး၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း၊ သေချာ သော အကျင့်လမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့။ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ– ယင်းဟာ ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ပါပဲတဲ့။

နောက်ဆုံး ခုနစ်ခုမြောက်အကျိုးကတော့ "အယံ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ" ဤသည်ကား ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ငြိမ်းရာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုခြင်းငှာ တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းပါပဲ တဲ့။ သေချာသောလမ်းပါပဲ။ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ–ယင်းဟာ ဤသတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးတို့ပါပဲ။

လမ်းခွဲလမ်းမြွာ မရှိဘူး

ဧကာယနောမှာ ဧက+အယန၊ ဧက=တစ်ခုသော(ဝါ)သေချာ သော၊ အယန–လမ်း၊ တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ သေချာသောလမ်း၊

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဘာတွေအတွက်တုန်း၊ ဘာအကျိုးတွေရဖို့ အတွက်တုန်းဆိုတော့ ပထမဆုံး ကိလေသာစင်ကြယ်အောင်၊ ဒုတိယက သောကတွေလွန်မြောက်သွားဖို့၊ တတိယက ပရိဒေဝ–ငိုကြွေးမှု လွန်မြောက်ဖို့၊ စတုတ္ထကတော့ ကိုယ်ထဲမှာ အနေဆိုးခံခက်တဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ရန်၊ ပဉ္စမကတော့ စိတ်ထဲမှာ မသက်မသာ စိတ်နှလုံး မချမ်းသာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့၊ ဆဋ္ဌမကတော့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ပွားပြီးတော့ အခုလိုရှေ့ပိုင်းက အရိယမဂ်ရဖို့ရန်ပွားပြီးတော့၊ နောက်ဆုံးကတော့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ပါပဲ။ အဲဒါ တစ်ကြောင်းတည်းသော သေချာတဲ့ခရီးပါပဲတဲ့။ ယင်းသေချာတဲ့ခရီးဆိုတာ အခြားမဟုတ်ပါဘူး။ အခု ယောဂီတွေ အားထုတ်နေတဲ့ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ရှုကွင်း ၄–မျိုးထဲက ရှုကွက်ရုပ်အမှုအရာလေးတွေ၊ ရှုကွက်ခံစားမှုလေးတွေ၊ ရှုကွက်စိတ်ကူးကလေးတွေ၊ ရှုကွက် အထွေထွေသဘောအမှုအရာလေးတွေ မပြတ်မလပ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်နေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းပါပဲတဲ့။

လူတိုင်းလူတိုင်းအဖို့ရာ အလွန့်အလွန်လိုအပ်တဲ့အကျိုးလို့ ခေါ်ရမှာပဲ။ ဒီအကျိုး(၇)မျိုး ရဖို့ရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ဟာ သေချာတဲ့လမ်းကြောင်းပဲလို့ဆိုသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ကင်းပြီးတော့ အခြားတစ်ပါးသောလမ်းကြောင်းမရှိလို့ ဒီလိုဆိုလိုရာရောက်ပါတယ်။

ဒီတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ အကျိုးတွေအတွက် တစ်ခုတည်းသော လမ်းလို့ဆိုသဖြင့် အခြားလမ်းမရှိဘူးဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်၊ အခြားလမ်းခွဲလမ်းမွှာလည်းမရှိဘူး၊ ဒီတစ်ကြောင်းတည်း သေချာတယ်ဆိုရင် ဒီတစ်ကြောင်းတည်း သေချာတဲ့လမ်းစဉ် လိုက်ရတော့မှာပဲ။ အထူး

http://www.dhammadownload.com

သဖြင့် အခုပြောခဲ့တဲ့ အကျိုး(၇)မျိုး ရလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေချာတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း လိုက်ဖို့ပဲ ရှိတော့တာပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်အောက်စီချင်

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ သူ့ဟာနဲ့သူတော့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေ ရှိကြတာချည်းပါပဲ။ သို့သော် အဲဒီအရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေထဲမှာ သာမန် အရေးကြီးတာ၊ နည်းနည်းပိုပြီး ထူးကဲပြီး အရေးကြီးတာ၊ အရေးအကြီးဆုံးဆိုတာ ခွဲလိုက်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားဟာ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စထဲမှာ ပါပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စထဲမှာ ပါရခြင်းရဲ့ အကြောင်းအချက်(၄)မျိုး ရှိပါတယ်။ လူတိုင်းအဖို့ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စဆိုတာ ...

(၁) မလုပ်မဖြစ်ဘူး၊ (လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်)။

(၂) ကိုယ်တိုင်လုပ်မှဖြစ်တယ်၊ (ကိုယ်စားလှယ်နဲ့မရ)။

(၃) အချိန်မီလုပ်ရမယ်၊ သို့မဟုတ် အချိန်မှန်လုပ်ရမယ်၊ (အချိန်လွဲပြီးတော့ အချိန်လွှဲပြီးတော့ လုပ်လို့မရ)။

(၄) အကျိုးရ များတယ်၊ (သေးနုပ်တဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်)။

အဲဒီအချက်(၄)ချက်နဲ့ သုံးသပ်လိုက်ရင် သတိပဋ္ဌာန်ဟာ အရေးကြီးဆုံးထဲမှာ ပါပါတယ်။ အနီးဆုံးဥပမာပြောရရင် ၅၂မှူ ရှိက်မှူ မကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ၊ အဆုတ်ရှိတဲ့သတ္တဝါတွေဟာ ၅၂ရ ရှိက်ရမှာနေလို့ထိုင်လို့ကောင်းတယ်။ အထူးသဖြင့် ညစ်ညမ်းတဲ့လေတွေ ၅၂နေရရင် လေမရတဲ့ လေလှောင်တဲ့နေရာမှာ နေရရင် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့လေ သိပ်လိုအပ်တယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေဟာ လူတိုင်းအဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေရဖို့အတွက် လူတိုင်းအဖို့ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ ဒီလေရှူရမှ ကျန်းမာရေးရမယ်၊ အသက်ဆက်ရမယ် ဆိုရင် လောလောဆယ် ဒီလေကို ချက်ချင်းရဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီတော့ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေ မရှူလို့မဖြစ်ပါဘူး။ ရှူကိုရှူရပါတယ်။ အငှားနဲ့ရှူလို့မရပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ရှူရပါတယ်။ အချိန်မီရှူရပါတယ်။ အသက်ရှူကြပ်နေတဲ့အခါ ဆက်ပြီးတော့ အချိန်မှန်ရှူသွားရမှာပါပဲ။ အကျိုးကျေးဇူးလည်းပဲ အင်မတန်များပါတယ်။ အခု သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားဟာ လူတိုင်းအဖို့ မရှိမဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ရပ်အနေနဲ့ အမြဲတမ်းအသုံးချရမယ့်ပစ္စည်းတစ်ရပ်လို့ သဘောထားရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေလို သဘောထားရပါတယ်။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူပီသဖို့, လူလိုစိတ်ထားတတ်ဖို့နဲ့ လူ့အသိဉာဏ်ရှိပြီးတော့ လူ့ထက်လူဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီကိုယ်ကျင့်တရားတွေဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ သတိမရှိရင် အဲဒီအခြေအနေ မဆိုက်ရောက်နိုင်ပါဘူး။ သတိမဲ့ရင်တော့ အဲဒါတွေ ဘာမှမရနိုင်ပါဘူး။ သတိမဲ့ရင်မဲ့သလောက် ရှောင်ရှားသင့်တဲ့ လူမှုဝတ္တရားတွေ ရှောင်ရှားဖို့ လစ်ဟင်းပျက်ကွက်သွားတော့တာပဲ။ အကျိုးမဲ့တွေဖြစ်တော့တာပဲ။ ပြီးတော့ ဆောင်ပွားလိုက်နာသင့်တဲ့အရာတွေလည်း ဆောင်ပွားလိုက်နာဖို့ရန် သူ့နေရာနဲ့သူ သူ့အချိန်နဲ့သူ လိုက်နာဖို့ရန် အတွက် လစ်ဟင်းပျက်ကွက်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင်လည်း အကျိုးမရဘူး။ ရှောင်ရှားသင့်တဲ့အရာတွေ မရှောင်ရှားဘဲနဲ့ လစ်ဟင်း

http://www.dhammadownload.com

ပြီး ပျက်ကွက်ပြီဆိုရင် ဒါ မေ့တာပဲ။ သတိလစ်တာပဲ။ သတိကင်းတာပဲ။ အကျိုးမဲ့တွေ ဖြစ်တော့တာပဲ။ လိုက်နာသင့်တဲ့ အရာတွေ သူ့အချိန်နဲ့သူ သူ့နေရာနဲ့သူ ဆောင်ရွက်ဖို့ရန်အတွက် လစ်ဟင်းပြီဆိုရင် အကျိုးမရတော့ပါဘူး။ သတိရှိရင်တော့ ရှောင်ရှား သင့်တဲ့ အရာတွေ ရှောင်ရှားနိုင်တော့ ဘေးအန္တရာယ်တွေလည်း မကြုံရဘူး။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့အရာတွေ ဆောင်ရွက်တော့ ဆောင်ရွက်နိုင်သလောက် အကျိုးတွေဖြစ်ထွန်းလာဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် သတိဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဓမ္မလမ်းကြောင်း ဖြောင့်ဖြောင့်လျှောက်ပြီးတော့ လူပီသဖို့၊ လူလိုစိတ်ထားတတ်ဖို့နဲ့ လူ့အသိဉာဏ်ရှိဖို့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဟာ မပါလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ သူ ပါကိုပါရပါတယ်။

သတိမရှိဘဲနဲ့ သတိအထိန်းအချုပ်မထားဘဲနဲ့ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးပေါ်မှာ စိတ်အလိုက္ခ လွတ်ထားကြည့်စမ်းပါလား။ ကာမဂုဏ်(၅)ပါးအပေါ်မှာလည်း စိတ်အလိုက္ခ လွတ်ထားကြည့်စမ်းပါလား။ ဘာမှသိမ်းဆည်းမှုမရှိဘူးဆိုရင် မိမိမှာ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ အစွန်းရောက်တဲ့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတွေ၊ ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတွေ ဖြစ်နေမှာပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ ညစ်ညမ်းတဲ့လေတွေရှူရလို့ ကိုယ်ထဲမှာ သွေးအသွားအလာတွေ ဖောက်ပြန်ပြီးတော့ နေလို့ထိုင်လို့ မကောင်းသလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ tension တို့၊ stress တို့၊ depression တို့ ဖြစ်ကုန်တော့တာပဲ။ အဲဒါ polluted air ရှူရတဲ့အခါ ကျန်းမာ

http://www.dhammadownload.com

ရေးထိခိုက်သလိုပေါ့။ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် ထိခိုက်မှု ဖြစ်တော့တာပဲ။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေကို မရှူရဘူးဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာလိုအပ်တဲ့ အောက်စီဂျင်မာတ်တွေကို မရတော့ သူလည်းပဲ နေလို့ထိုင်လို့ မကောင်းပါဘူး။ အဲဒီတော့ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးအပေါ်နဲ့ ကာမဂုဏ်(၅)ပါးအပေါ် စိတ်အလိုကျလွတ်ထားရင် polluted air တွေ ရှူရလို့ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သလို၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေကို မရှူရလို့ ကိုယ်ထဲမှာလိုအပ်တဲ့ အောက်စီဂျင်တွေမရတော့ ချမ်းသာမှုမရသလို အဲဒါနဲ့ အများကြီးတူပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ နိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ အများစုလူတွေမှာဆိုရင်တော့ သတိမဲ့လို့ ဒုစရိုက်လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးထဲမှာ နစ်မွန်းပြီးတော့နေတာတွေ၊ ကာမဂုဏ်(၅)ပါးထဲမှာ နစ်မွန်းပြီးတော့နေတာတွေ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွားကြည့်ပေါ့။ စက်မှုသိပ်ပံထွန်းကားတဲ့နိုင်ငံတွေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုကြွယ်ဝတဲ့နိုင်ငံတွေ၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားတဲ့နိုင်ငံတွေဆိုရင် ဒီသတိက ကင်းနေတော့ သူတို့မှာ polluted air တွေ ရှူရသလို မချမ်းမသာ ဖြစ်နေကြတာကိုကြည့်ပေါ့။ အဲတော့ ဒီမှာ တစ်ခုတော့လိုနေပြီဆိုတာပြပါတယ်။ အဲဒါ လိုတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

တရားအဆုံးသတ်တော့မယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေကို စက္ကန့်တိုင်းမလတ် ရှူခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လန်းလန်းဆန်းဆန်း အမြဲတမ်းရှိနေသလို ပေါ်တာလေးတွေ ပေါ်ဆဲ မပြတ်တမ်း ရှူမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ပြီးတော့ polluted air နဲ့တူတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေး

http://www.dhammadownload.com

စင်ကြယ်ပြီးတော့ အမြဲတမ်း ကိုယ်စိတ်နှစ်မျိုး လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီနေ့ တရားအဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

စိတ်အညစ်အကြေးကင်းပုံ

မနေ့က သတိပဋ္ဌာန်ဂုဏ်ရည်(၇)မျိုး၊ ရနိုင်တဲ့အကျိုး(၇)မျိုးကို ဂုဏ်ရည်ပါပဲလို့ အကျဉ်းချုပ်ပြီး ပြောသွားပါတယ်။ အကျယ်တွေက တော့ ပြောစရာအများကြီးရှိပါတယ်။ နောက် လက်တွေ့ပိုင်းရောက်တဲ့ အခါ ထိုက်သလောက်တော့ ပါပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအကျိုး(၇)မျိုးထဲမှာ ပထမဆုံး "သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ" ဇကာယနော မဂ္ဂါဆိုတာ အဲဒါ လိုရင်းပါပဲ။ ဘုရား သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အရိယသာဝကလောင်း အစရှိတဲ့ သတ္တဝါအများ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ရန် ဒီလမ်းဟာ သေချာတဲ့အကျင့်လမ်းကြောင်းပဲဆိုတာ၊ ယင်းလမ်းကြောင်း ကတော့ ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးပဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက လက်ညှိုးထိုး တိတိကျကျ လမ်းညွှန်ကြားပါတယ်။ စိတ်အညစ်အကြေး ဟာ လိုရင်းကတော့ (၃)မျိုးပါပဲ။ ရာဂမလ-တပ်မက်တဲ့အညစ်အကြေး တစ်ခု၊ မက်မောတဲ့လောဘပါပဲ။ ဒေါသမလ-စိတ်ဖျက် စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးပြစ်မှားတဲ့ အညစ်အကြေးတစ်ခု၊ မောဟမလ-အမှန်တရားနဲ့

http://www.dhammadownload.com

စပ်ပြီးတော့ တွေဝေမှုန်မွှား မပြတ်သားမှု တစ်နည်း မိုက်မဲမှု၊ အဲဒါတွေက စိတ်အညစ်အကြေးတွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်အညစ်အကြေးတွေထဲက အစွန်းရောက်တဲ့ နည်းနည်းဒီဂရီများလာလို့ရှိရင် အစွန်းရောက်တဲ့အပိုင်းလည်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဝိသမလောဘ, ဝိသမဒေါသ, ဝိသမမောဟလို့ ဆိုရတယ်။ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟ အညစ်အကြေးထက် အားတွေပိုကောင်းလာတော့ မက်မောမှုတွေ၊ အညှိုးထားမှုတွေ၊ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း အရမ်းတွေဝေမှုတွေ၊ အဲဒါတွေလည်း ဒီထဲ ပါပါတယ်။ ရိုးရိုးအညစ်အကြေးထက်ကျော်ပြီးတော့ အစွန်းရောက်တဲ့အညစ်အကြေးတွေပေါ့။ အဲဒါတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ပဲ။

အစွန်းရောက်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတာကတော့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် စိတ်ထားမျိုးပေါ့။ ကိုယ်သာ ချမ်းသာစေချင်တယ်၊ ကိုယ်သာ အဆင်ပြေစေချင်တယ်၊ ကိုယ်သာ အရာရာမှာ အောင်မြင်စေချင်တယ်၊ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘယ်လိုနေနေ၊ အဲဒီလို စိတ်ထားမျိုးကတော့ အစွန်းရောက်သွားပါပြီ။ အစွန်းရောက်တဲ့ ဒေါသဆိုတာ ဗျာပါဒပါပဲ။ ဗျာပါဒဆိုတာ မိမိ သူတစ်ပါး အကျိုးစီးပွားတွေကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ အစွန်းရောက်တဲ့ ဒေါသပါပဲ။ အမှန်ကတော့ သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားမလိုလားတဲ့ ဒေါသတစ်မျိုးပါပဲ။ သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားမလိုလားတော့ မေတ္တာခမ်းခြောက်တဲ့သဘော၊ မေတ္တာရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ ဒါလည်း အစွန်းရောက်တဲ့ဒေါသ ခေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုက ကောင်းကျိုးရတယ်၊ အကုသိုလ်က ဆိုးပြစ်တွေရတယ်ဆိုတာ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်ကို မသိ

http://www.dhammadownload.com

တာ၊ တွေဝေ မပြတ်သားတာ၊ မိုက်မဲတဲ့သဘော အစွန်းရောက်တဲ့ မောဟပါပဲ။ အဲဒါမျိုးရှိလာရင် ဟိုဘက်ကိုတော့ ကျူးလွန်တော့တာပါပဲ။ စော်ကားတဲ့အပိုင်းထိ၊ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေဖြစ်တဲ့အထိ သွားတော့တာပါပဲ။ သာမန်ဖြစ်တဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးနဲ့၊ မကင်းစကောင်းတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးနဲ့၊ အစွန်းရောက်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ၊ လူတွေ ဖိစီးနှိပ်စက်ခံနေရတာ။ ဒါတွေနဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ညစ်နွမ်းနေတာပဲ။ အဲဒါတွေအတွက် မြတ်စွာဘုရားက တာဝန်ခံတယ်။ ရဲရဲတောက် တာဝန်ခံတယ်။ စင်ကြယ်ဖို့ရန် တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီး၊ သေချာတဲ့လမ်းကြောင်းပဲ။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ ဒီလိုအာမခံချက် မပေးပါဘူး။ ဗုဒ္ဓတစ်ဆူသာပဲ အာမခံချက် ပေးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ ရှေးရှေးပွင့်တော်မူသွားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားအဆူဆူတွေ၊ ဗုဒ္ဓဂေါတမကိုယ်တိုင် နောင်ပွင့်မယ့် မေတ္တေယျဗုဒ္ဓတွေ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေ၊ အရိယသာဝကတွေဟာ ဒီလမ်းကြောင်းကိုလိုက်လို့ အခုနကပြောခဲ့တဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးနဲ့ အစွန်းရောက်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ကင်းပြီးတော့ သန့်ရှင်းသွားကြတာပဲ။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီလမ်းလိုက်ရင် ကိလေသာကုန်ခမ်းပြီး ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဒီလို ဆိုလိုပါတယ်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ ဒီသုံးမျိုးကို ခေါင်းတပ်ပြီးလို့ ပြပေမယ်လို့ အမှန်ကတော့ အညစ်အကြေးတွေမှန်သမျှဆိုရင်၊ စိတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေမှန်သမျှဆိုရင် အကုန်လုံးပဲ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ပါတယ်။ မာန်မာနတွေ, မနာလိုမှု, ဝန်တိုမှုတွေ အယူအဆလွဲမှားမှုတွေ, ပြီးတော့ အရှက်အကြောက်မဲ့မှုတွေ ဒါတွေအကုန်လုံး စိတ်ညစ်ညမ်းမှုမှန်သမျှ

http://www.dhammadownload.com

အကုန်လုံးသန့်စင်သွားဖို့ရန်အတွက် အာမခံပါတယ်။

ဖောင်းမှုပိန်မှုကအစ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်အာရုံတိုင်းကို ရိုရိုသေသေ စေ့စေ့စပ်စပ်နဲ့ ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုမှတ်လို့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှား ရွေ့သွားတဲ့ သဘောလေးတွေ သိသိ သိသိနေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဟာ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်တာပဲဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။ ရှုကွက်အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျပြီးတော့ သဘောမှန်လေးတွေ သိနေတဲ့အခိုက်အတန့် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အဲဒီစိတ်ကလေးတွေ ဘာဝနာစိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခိုက်အတန့် ဝိသမလောဘဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ လိုချင်တာမရှိဘူး။ ကောင်းတာတွေမြင်ချင်တာ၊ ကြားချင်တာ၊ နံချင်တာ အစွန်းရောက်တဲ့လောဘလည်း မရှိဘူး။ စိတ်ပျက်စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးပြစ်မှားတဲ့ ဒေါသတွေလည်း ကင်းနေတာပဲ။ သဘောမှန်လေးတွေသိနေတော့ သဘာဝလက္ခဏာလေးတွေလည်း သိနေတယ်။ သူတို့ရဲ့ပြောင်းလဲပုံကိုလည်း သိနေတယ်။ စိတ်ကရှင်းနေတယ်။ စိတ်က ရှင်းနေတယ်ဆိုတော့ မှတ်မိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်က တွေဝေမှုန်မွှား မပြတ်သားတာ မရှိတော့ဘူး။ မောဟလည်း ကင်းနေပြီ။ ဒီအခိုက်အတန့်မှာ မာနလည်းမရှိဘူး။ မနာလိုတာ ဝန်တိုတာလည်း မရှိဘူး။ အရှက်အကြောက်မဲ့တာတွေလည်း မရှိဘူး။ ငိုက်မျဉ်းတာလည်း မရှိဘူး။ ပျံ့လွင့်တာလည်း မရှိဘူး။ အညစ်အကြေးတွေ ညစ်နွမ်းမှုတွေ ကင်းနေတာပဲ။ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်သိသွားရင် တစ်ချက် အဲဒါလေးတွေ ကင်းကင်းသွားတာပဲ။ တစ်မိနစ်လောက် မှတ်နိုင်ရင် တစ်မိနစ်စာ အကြိမ်ပေါင်း ၆၀၊ တစ်စက္ကန့်မှာ တစ်ကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

ကျနဲ့တွက်ရင် အကြိမ်ပေါင်း ၆၀ စိတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်နေတာပဲ။ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဟာ စိတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ရန်အတွက် သေချာတဲ့လမ်းကြောင်းပဲဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။

ရာဂ ဒေါသ မောဟနဲ့ စိတ်တွေလှုပ်ရှားတယ်ဆိုတာ စိတ်မှာလိုအပ်တဲ့အားတွေ မပြည့်လို့။ သောကဖြစ်စရာ စသည်နဲ့ကြုံတဲ့အခါမျိုးမှာ ပူဆွေးရတာ တမ်းတငိုကြွေးရတာ စိတ်မချမ်းမသာမှုတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်မှာက ရင့်ကျက်မှုမရှိလို့။ စိတ်အားမပြည့်စိတ်ရင့်ကျက်မှုမရှိတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေသေးလို့။ အဲဒီစိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းရင်ကင်းသလောက်၊ သန့်ရှင်းရင် သန့်ရှင်းသလောက် ပြီးပြည့်စုံလာပြီဆိုရင် စိတ်အညစ်အကြေးတွေမကင်းလို့ဖြစ်ရတဲ့ သောကစသည်လည်းပဲ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဖြစ်နိုင်စရာ မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်သန့်ရှင်းမှုဟာ အရေးအပါဆုံးပဲလို့ ခုနက ဘုန်းကြီးပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ... ဒီဟာနဲ့စပ်ပြီးတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ဆက်စပ်ပြီးတော့ ညစ်ညမ်းတယ် သန့်ရှင်းတယ်ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်း အခေါ်အဝေါ် သတ်မှတ်ချက် ဟိုတုန်းကလည်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ အခုလည်း မရှိပါဘူး။ နောင်လည်း ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ညစ်နွမ်းမှုကြောင့် သတ္တဝါတွေညစ်နွမ်းရတယ်၊ ညစ်ပတ်ရတယ်ဆိုတာ ဒီလိုမရှိပါဘူး။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသန့်စင်လို့ရှိရင် သတ္တဝါတွေစင်ကြယ်ကြတယ်ဆိုတာလည်း မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် မဟောခဲ့ပါဘူး။ စိတ်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် သတ္တဝါတွေ ညစ်ညမ်းကြတယ်။ သောကတွေ ပရိဒေဝတွေ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်မချမ်းမသာတွေ ဖြစ်ရ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ စိတ်သန့်စင်သွားရင် အဲဒါတွေ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတာ အဲသလိုသာ မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့ပါတယ်။

ရာဇုန်းပြည့်ဆင်းရဲဟာ ကိလေသာအရင်းခံတယ်

အခုနပြောခဲ့တဲ့အချက်ကတော့ အဋ္ဌကထာဆရာက သဘာဝယုတ္တိနဲ့ ရှင်းလင်းတင်ပြတဲ့ သဘောပါပဲ။ အာဂမယုတ္တိနဲ့လည်း ဆက်ပြီးတော့ အဋ္ဌကထာဆရာ ပြပါတယ်။

"စိတ္တသံကိလေသာ ဘိက္ခဝေ သတ္တာ သံကိလိဿန္တိ၊ စိတ္တ ဝေါဒါနာ ဝိသုဇ္ဈန္တိ" ဘိက္ခုတို့ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အစရှိတဲ့ စိတ်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ညစ်ပတ်ကြတယ်။ ညစ်နွမ်းကြတယ်။ ပင်ပန်းဆင်းရဲကြတယ်။ စိတ်ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှုကြောင့် သတ္တဝါတွေ ဖြူစင်သန့်ရှင်းကြတယ်။ အရိယာတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ နောက်ဆုံး ဘုရားအထိပေါ့။ စိတ်ဖြူစင်မှုကို ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်အရပဲ ဖြစ်တာပါပဲတဲ့။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အစမှာ "သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ" ဆိုတဲ့ စကားကို သတ္တဝါတွေ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ရန်အတွက် သေချာတဲ့လမ်းကြောင်းပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားရဲရဲတောက် မိန့်ကြားပါတယ်။

သံကိလေသကို မီးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြပါတယ်။ မီးဟာ လောင်မြိုက်တယ်။ လောင်မြိုက်တယ်ဆိုတာ မီးအလောင်ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်သက်သာမလဲ။ ပင်ပန်းဆင်းရဲတာပေါ့။ ပင်ပန်းဆင်းရဲရုံတင်

http://www.dhammadownload.com

မကဘူး။ မီးအလောင်ခံရတဲ့ လောင်စာတွေဆိုရင် သစ်သားတို့ ဘာတို့ ညာတို့ပေါ့ မည်းညစ်ပြီး ကျန်ခဲ့တာပဲ။ သန့်ရှင်းကျန်မနေတော့ဘူး။ ကိလေသာတွေဆိုတာ သူတို့ဖြစ်တုန်းလည်းပဲ ပူပန်ဆင်းရဲပြီးတော့ ကိလေသာနဲ့ယှဉ်တွဲပြီးတော့ဖြစ်ရတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဟာလည်းပဲ ညစ်ညမ်းပြီး ကျန်နေတာပါပဲ။ အဲသလောက်အထိ ဆိုးဝါးတယ်။

ပြီးတော့ ကိလေသာတွေကို တစ်နေရာမှာပြထားတာ ရှိပါတယ်။ "သကလမိဒံ သတ္တာနံ ဝဋ္ဋဒုက္ခံ ကိလေသမူလကံ"တဲ့။ သတ္တဝါတွေ ကြုံဆုံတွေ့နေရတဲ့ အမြဲမပြတ်လည်ပတ်ဖြစ်နေတဲ့ဆင်းရဲဟာ "သကလ"ဆိုတာ ရာနှုန်းပြည့်ဒီဆင်းရဲဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာလျှင် အရင်းခံရှိတယ်။ လူတွေကြုံနေရတဲ့ ရာနှုန်းပြည့်ဆင်းရဲဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေကြောင့်ပဲ။ ရာနှုန်းပြည့်ဆင်းရဲဟူသမျှ ဒါ အရင်းခံတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

"ကိလေသာ နာမေတေ ပဝတ္တိဒုက္ခာ၊ အာယတိပိစ ဒုက္ခဟေတုဘူတာ"တဲ့။ အဲဒီကိလေသာတွေဆိုတာ သူတို့ဖြစ်တုန်းလည်းပဲ ခုနမီးနဲ့ ဥပမာပေးခဲ့ပါတယ်။ မီးက လောင်မြိုက်တတ်တော့ အပူမီရင် ဘယ်သက်သာမလဲ။ ကိလေသာဖြစ်တုန်းလည်းပဲ ကိလေသာမကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပဝတ္တိဒုက္ခဆိုတာ သူတို့ဖြစ်တုန်း ဆင်းရဲတွေကြုံရတာပဲ။ လောဘတွေလွန်ကဲ ဒေါသတွေလွန်ကဲ မောဟတွေလွန်ကဲနေရင် ဘယ်အေးချမ်းလိမ့်မလဲ။ ဘယ်ဖြူစင်သန့်ရှင်းလိမ့်မလဲ။ ညစ်ပတ်နေတာပဲ။ ဒီထဲမှာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ အလိုလိုက်ပြီးတော့ ဒုစရိုက်မှုတွေပြုပြီဆိုရင် ကိုယ့်မှာ လူ့သိက္ခာတွေပျက်

http://www.dhammadownload.com

၈၂ ✪ ပဏ္ဍိတာရာမရှေ့တောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

လူမပီသ ကိုယ်ကကျူးလွန်စော်ကားမှုကြောင့် တစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း မသက်သာ။ အဲဒီရဲ့စေတနာဆိုးကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သတုန်းဆိုတော့ အာယတိပိစ ဒုက္ခဟေတုဘူတာတဲ့။ နောင်အခါလည်းပဲ ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းတွေဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီတော့ ကိလေသာတွေဆိုတာ ညစ်ညမ်းတယ်၊ မသန့်ရှင်းဘူး။ ညစ်ညမ်း မသန့်ရှင်းဘူးဆိုရင် အဲဒါတွေအကြောင်းပြုပြီးတော့ ကျူးလွန်စော်ကားမှုတွေဖြစ်တဲ့အခါ ရိုင်းစိုင်းတယ်၊ ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ပူလောင်ဆင်းရဲစေတယ်၊ စက်ဆုပ်စရာဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ ဂုဏ်တွေလည်းပဲ နောက်ပိုင်းက အလိုလိုပါလာတာပါပဲ။ ဒီတော့ ဒီလောက်ဆိုးဝါးတဲ့ ကိုယ်တွင်းက ကိလေသာတွေကို ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ဒီတိုင်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ လျော့မသွားတဲ့အပြင် တိုးလို့တောင်လာတာပါပဲ။ တိုးလာလေလေ ပိုပြီးတော့ ဒုက္ခတွေကြီးလာလေလေ ဖြစ်တော့တာပဲ။ အဲဒီအခြေအနေတွေကို မြတ်စွာဘုရားက မြင်တော်မူပါတယ်။ သတ္တဝါတွေရဲ့ကျိုးရှိ၊ ကျိုးမဲ့ပေါ့။ သန့်ရှင်းရင် အကျိုးရှိတယ်၊ မသန့်ရှင်းရင် အကျိုးမဲ့ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဒါတွေမြင်ပါတယ်။ ဒါတွေသိပါတယ်။ သို့သော် ကြင်နာမှုမရှိဘူးဆိုရင် ကျိုးရှိကိုဆောင်စေဖို့နဲ့ ကျိုးမဲ့ကို ရှောင်စေဖို့ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။ တစ်ဖက်ကလည်းပဲ ဉာဏ်ထူးကြီးရှိလို့ သတ္တဝါများ ကျိုးရှိ၊ ကျိုးမဲ့ သိထားပြီးတော့ အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ကြင်နာမှုကရှိပြီးတော့ အကျိုးမဲ့တွေကိုရှောင်စေပြီးတော့ အကျိုးရှိတွေကို ဆောင်ပွားလိုက်နာစေတယ်။ ဉာဏ်တော်နဲ့ မဟာကရုဏာတော်ရှိတော့ ဘယ်လောက်အသုံးဝင်သလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေအတွက် ဘယ်လောက်ကျေးဇူးများသလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။ အဲဒါထွေတော့ နောက်နေ့မှပဲ ဆက်ပြီးတော့ ရှင်းပါရစေတော့။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

နှည်းလမ်းကျကျင့်သူကို ဓမ္မက ကယ်တင်တယ်

လွန်ခဲ့တဲ့နေ့ကတည်းက သတိပဋ္ဌာန်တရား၏အကျိုး(၇)မျိုး အကျဉ်းချုပ်ပြီးတော့ ပြောသွားပါတယ်။ အကျယ်ပြောမယ်ဆိုရင် အများကြီးပါ။ ဝတ္ထုကြောင်းလေးတွေနဲ့ဆက်စပ်ပြောမယ်ဆိုရင် အများကြီး ပြောစရာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်မလုံလောက်တဲ့အတွက် တရားသားလောက်ပဲ ဘုန်းကြီးပြောခဲ့ပါတယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှုကအစ အကျိုး(၇)မျိုးရတယ်။ အဲဒီအကျိုး(၇)မျိုးရဖို့ရန်အတွက် သေချာတဲ့ လမ်းကြောင်းဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် အာမခံချက်ပေးပြီးတော့ ရဲရဲတောက် မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းဖွယ်ရာ လက်ကိုင်ထားရမယ့်တရားပဲဆိုတာ ဒေသနာအရ သိရပါတယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှုကအစ အကျိုး(၇)မျိုးရလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလည်းပဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကိုပဲ လိုက်ရမယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်လည်း ရပါတယ်။ ဒီမှာ အဲဒီအကျိုးတွေရဖို့အတွက် လာပြီးအားထုတ်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မနည်းပါဘူး။ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်ဆိုတော့ တစ်ရာကျော်သွားပါပြီ။ ဘုန်းကြီး နှိုင်းခြား

http://www.dhammadownload.com

မှာ တရားပြတဲ့အခါ ဒီလောက်ယောဂီများတာ မကြုံခဲ့ပါဘူး။ ဒီမှာ အများဆုံးကို တွေ့နေပါတယ်။ အင်မတန်အားရစရာ ကောင်းပါတယ်။

ဓမ္မဆိုတာဟာ နည်းလမ်းကျ ကျင့်ဆောင်တဲ့ ဓမ္မပိုင်ရှင်များ- တရားပိုင်ရှင်များကို အောက်တန်းမကျရအောင်လို့ ဆောင်မ ကာကွယ်ကူညီစောင့်ရှောက် ကယ်တင်တတ်ပါတယ်လို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ တကယ်အားထုတ်လို့ရှိရင် ဓမ္မဟာ နောက်ဘဝအထိ ဆိုင်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယခုဘဝမှာပဲ နည်းလမ်းကျ ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက် စောင်မကူညီကယ်တင်တတ်ပါတယ်။ ယခုဘဝမှာ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာစေခြင်း၊ ဒီတရားသာတိတိကျကျ အားထုတ်၊ ချက်ချင်းလက်ငင်းပဲ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာတွေ ကိန်းသေရသွားတာပဲ။ ပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာစေခြင်း၊ ဒါလည်းပဲ ရသွားတာပဲ။ ပြီးတော့ ကောင်းဆိုးလောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေခြင်း၊ ဒါလည်းပဲ သိပ်ပြီးလိုအပ်တာပဲ။ လူတွေမှာ လာဘအလာဘ, ယသ, အယသ, နိန္ဒာ ပသံသာ, သုခ ဒုက္ခ၊ အောင်မြင်တယ် ခြံရုံပွားတယ်၊ ချီးမွမ်းကြတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုရင် ပြုံးပြုံး ပြုံးပြုံးနဲ့ ကြိုက်တာပဲ။ အဲဒီရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ဆိုရင် မဲ့ပြီးတော့ မကြိုက်ဘူး။ သို့သော် ဒီလို လောကဓံကောင်းဆိုးကတော့ သူသူ ကိုယ်ကိုယ် ကြုံရမှာပါပဲ။ အဲဒီကြုံတဲ့အခါမျိုးမှာ မဖြုံဖို့ အခြေမပျက်ဖို့ပဲ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားက အဲဒီလောကဓံနဲ့ကြုံတဲ့အခါ မဖြုံဘူး။ လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေခြင်း၊ မိမိက အထူးကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အခုခေတ်မှာပဲ မဂ်ဖိုလ်အထိ ရစေနိုင်ခြင်းတဲ့။ အဲလိုအနေအားဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကယ်တင်တတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပဋိသခံါနဗလ ကြွယ်ဝလာတယ်

ဒါ့အပြင် ဒီလောက်အာမခံချက်ရှိတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားကို ကလျာဏမိတ္တကို အမှီပြုပြီးတော့ တော်တော်လေးကျေနပ်လောက်တဲ့အထိ အားထုတ်သူမှာဆိုရင် အရွယ်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးလည်းကောင်း ဆရာပြောတဲ့အတိုင်း အားထုတ်ရင် သီတင်းသုံးပတ်၊ အချိန်တစ်လ၊ တစ်လခွဲလောက်အထိ လက်ကိုင်ပြုပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဓမ္မနဲ့စပ်ပြီး အမှတ်အသားတွေ ထူးထူးခြားခြား ကောင်းလာတတ်ပါတယ်။ အတွေးအခေါ် အယူအဆ ဒါတွေလည်း မြင့်မား ကြွယ်ဝလာတတ်ပါတယ်။ ပဋိသခံါနဗလလို့ခေါ်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံ အတွေးအခေါ်အားတွေ ကောင်းလာတတ်တယ်၊ ကြွယ်ဝလာတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်လာရင် အကျိုးရှိ မရှိ၊ သင့် မသင့် ချင့်ချိန်နိုင်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရား။ အဲဒီအခါကျရင် မဆင်ခြင်နိုင်လို့ လှုပ်ရှားမရေရာတာ မရှိတော့ဘူး။ တိတိကျကျ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့အနေအထား ရောက်တော့တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိမှန်တိုးအောင်လို့ တော်တော်လေးကျေနပ်လောက်အောင် အားထုတ်ထားတယ်ဆိုတော့ ဆင်ခြင်တုံတရားတွေ အယူအဆတွေက တော်တော်လေးမြင့်မား ကြွယ်ဝလာတတ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်တွေလည်းပဲ ရင့်သန်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအကျိုးတွေ ရလာတတ်ပါတယ်။ တကယ်အားထုတ်ကြည့်။ ဘုန်းကြီးတို့က တကယ် အာမခံပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းဂုဏ်ရည် ၈-ပါး၊ အကျိုးဂုဏ်ရည် ၇-ပါး

ကလျာဏမိတ္တကို အမှီရပြီးတော့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ အားထုတ်လို့ရှိရင်ဆိုတဲ့ စကားစုမှာ ကလျာဏမိတ္တဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘယ်လိုဂုဏ်ရည်တွေနဲ့ ပြည့်စုံသလဲဆိုတာ အကြောင်းဂုဏ်ရည်တွေက ဘာတွေ၊ အကျိုးဂုဏ်ရည်တွေက ဘာတွေဆိုတာ နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလျာဏမိတ္တအစစ် သိရေးအတွက်လည်းပဲ အကြောင်းတွေနဲ့ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ရက် အနည်းငယ်က ကလျာဏမိတ္တအကြောင်းဂုဏ်ရည် အကျဉ်းချုပ် ပြောသွားပါတယ်။ အကျယ်ကိုတော့ မပြောရသေးပါဘူး။ ဒီနေ့ ထပ်ပြီးတော့ ပြောပါဦးမယ်။ ကလျာဏမိတ္တဆိုတာ (၁) သဒ္ဓါသမ္ပန္နော ဟောတိ-ယုံကြည်မှုနဲ့ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ (၂) သီလသမ္ပန္နော-အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ (၃) သုတသမ္ပန္နော-စာပေဗဟုသုတ လက်တွေ့ဗဟုသုတနဲ့လည်း ပြည့်စုံသူဖြစ်ရမယ်။ (၄) စာဂသမ္ပန္နော-စွန့်လွှတ်မှုနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်။ စွန့်လွှတ်မှုဆိုတာ လက်ရှိချမ်းသာကိုဆိုလိုတာ၊ လှူတာတင် ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါတင် မဟုတ်ပါဘူး။ (၅) ဒီဂိုယသမ္ပန္နော-ရဲရင့်မှုနဲ့ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ အမှားတွေကိုရှောင်ရဲ အမှန်တွေကို ဆောင်ရဲတာပေါ့။ (၆)သတိသမ္ပန္နော-သတိနဲ့ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ (၇) သမာဓိသမ္ပန္နော-တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ (၈) ပညာသမ္ပန္နော-သဘာဝအစစ်တွေကို အဆင့်ဆင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး သိမြင်နိုင်တဲ့ပညာနဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ် အဲဒီအကြောင်းဂုဏ်ရည်(၈)ပါးနဲ့ ပြည့်စုံရပါတယ်။ ပြည့်စုံရင် ဒါ ကလျာဏမိတ္တပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းဂုဏ်ရည်(၈)ပါးနဲ့ပြည့်စုံရင် အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)ပါးဟာလည်း အလိုလို နောက်က ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ အကြောင်းပြည့်စုံလို့ရှိရင် အကျိုးဟာ ပေါ်မြဲပါပဲ။ အကျိုးဖြစ်ပေါ်တယ်ဆိုရင် ဆိုင်ရာအကြောင်းတွေလည်းပဲ ရှိမြဲပဲဆိုတာ သုံးသပ်လို့ရပါတယ်။ အဲဒီအကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)ပါးကတော့ ပိယော-သီလအတွက် ချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်သူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ဂရု-လေးစားလောက်သူလည်း ဖြစ်တယ်။ ဘာဝနီယော-အများရဲ့စိတ်ဝင်စားစရာ၊ မေတ္တာစိတ်နဲ့အပွားခံရသူလည်းဖြစ်တယ်။ ဝတ္တာ-မတော်တာတွေ့တဲ့အခါ လိမ်လိမ်မာမာ ပြောတတ်သူလည်းဖြစ်တယ်။ ဝစနက္ခမ-သူတစ်ပါးကကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး ပြောရင် ဝေဖန်ရင်လည်းပဲ အပြောခံ ဝေဖန်ခံနိုင်သူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံ ကတ္တာ-သစ္စာလေးပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား သတိပဋ္ဌာန် အပါအဝင် ဗောဓိပက္ခိယတရား ဒီလေးနက်တဲ့တရားတွေကိုလည်းပဲ ပြောတတ် ဆိုတတ် ရှင်းပြတတ်သူလည်းဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ မသင့်တော်တဲ့အရာမှာ မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက်မစေခိုင်းတတ်သူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ကိုယ်ကျိုးအတွက် သူများကို အလွဲအသုံးမချတတ်သူလည်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)ပါးနဲ့ အလိုလိုပြည့်စုံလာတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအရည်အသွေးနဲ့ပြည့်စုံတယ်ဆိုရင် တကယ့်ကိုပဲ ကိုယ့်ကိုမှီခိုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့သဘော စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ စစ်မှန်တဲ့ကရုဏာလည်းထားပြီးတော့ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့သဘောဖြစ်ပြီးတော့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးမှာလည်းပဲ ကြံ့ကြံ့ရပ်တည်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိပြီးတော့ ကလျာဏမိတ္တ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

သဒ္ဓါနဲ့.ပြည့်စုံတဲ့အတွက်

ဘယ်အကြောင်းအချက်တွေအရ ဘယ်လိုအကျိုးဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ တွဲယှဉ်ပြီးတော့ နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တွဲယှဉ်ပြီးတော့ပြတာကတော့ သဒ္ဓါတရား‌နဲ့.ပြည့်စုံတဲ့အတွက် အရဟတ္တာမဂ်ဉာဏ်နဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို ယုံကြည်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကံနဲ့.ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်။ ကောင်းတာပြုရင် ကောင်းကျိုးရတတ်တယ်၊ ဆိုးတာပြုရင် ဆိုးကျိုးရတတ်တယ်၊ အကောင်းအဆိုး(၂)မျိုးက လူတွေကို ကောင်းအောင်ဆိုးအောင် ဖန်တီးပေးနေတယ်ဆိုတာ အဲဒါ ယုံကြည်တာပဲ။ ဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလိုယုံကြည်တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရား‌ရဲ့ သမ္မာသမ္ဗောဓိဉာဏ် အရဟတ္တမဂ်နဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီး‌ရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွားလိုလား‌တဲ့ မေတ္တာတော်၊ မဆင်း‌ရဲစေချင်ဆင်း‌ရဲကိုပယ်ရှား‌လိုတဲ့ ကရုဏာတော် အဲဒါကိုလည်း မစွန့်လွှတ်တော့ဘူး။ ဒါကိုလည်း ယုံကြည်လာတာပဲ။ ဆိုလိုတာကတော့ မြတ်စွာဘုရား‌ရဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကိုလည်း ယုံကြည်တယ်။ မဟာကရုဏာတော်ကိုလည်း ယုံကြည်တယ်။ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်နဲ့က သတ္တဝါတွေ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိဖို့.ရန်အတွက် ကောင်းတာတွေ ညွှန်ကြား‌တယ်။ မဟာကရုဏာဉာဏ်နဲ့.ကတော့ သတ္တဝါတွေ အမှား‌မပြုရအောင်လို့ ကြင်နာသနား‌ပြီးတော့ ဟန့်တား‌တယ်ဆိုတာ–ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ ကုသိုလ်တရား‌တွေကို လုပ်ကြ၊ များများလုပ်ကြ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်အောင်

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ကြ၊ အကုသိုလ်တွေ ရှောင်ရှားကြဆိုတာပေါ့။ ကုသိုလ်လုပ်စေတာ ကောင်းစားစေချင်တဲ့မေတ္တာ၊ အကုသိုလ်ကိုရှောင်စေတာက အဆိုးတွေကို မကြုံစေချင်တဲ့ ကရုဏာ၊ အဲဒီ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ မဟာကရုဏာတော် ရှေးဦးစွာ ယုံထားတယ်ဆိုရင် ဘုရားစကားကိုလည်း ယုံပြီပေါ့။ ကောင်းတာတွေပြုရင် ကောင်းကျိုးရတယ်၊ ဆိုးတာပြုရင် ဆိုးကျိုးရတယ်ဆိုတာ ဒါလည်း ယုံပြီပေါ့။ ယုံတော့ ကောင်းတာတွေရွေးလုပ်တော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရ၊ မကောင်းတာတွေရှောင်တော့ အဆိုးတွေနဲ့မကြုံဘူးပေါ့။ အဲဒီရှောင်ရမယ့် မကောင်းတာတွေထဲမှာ ကိုယ်မှု နှုတ်မှု လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေ အဲဒါတွေရှောင်တာပဲ။ ရှောင်တော့ သီလနဲ့ ပြည့်စုံလာတာပေါ့။ ဒီကမှ တစ်ဆင့် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိမှန်တိုးစေတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ အခုလိုသတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားတွေ အားထုတ်တော့ လူလိုစိတ်ထားတတ်တာတွေ၊ လူ့အသိဉာဏ်ရှိတာတွေ၊ လူ့ထက်လူ ဖြစ်တာတွေပေါ့။ လူနဲ့တူတယ်၊ လူလိုစိတ်ထားတတ်တယ်၊ လူ့ထက်လူ ဖြစ်တယ်။ လူ့အသိဉာဏ်ရှိတယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေ ပြည့်စုံသွားတယ်။

အကြောင်းဂုဏ်ရည် သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက်

အကြောင်းဂုဏ်ရည် သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် အကျိုးဂုဏ်ရည်(၅)မျိုး အလိုလိုပါတဲ့အပြင် နောက်ထပ်ဂုဏ်ရည်(၂)မျိုးတောင်မှ တိုးလာပါသေးတယ်။ အကြောင်းဂုဏ်ရည် သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သတ္တဝါများရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားအပ်တဲ့ဂုဏ်၊ ချစ်ခင်အပ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်၊ လေးစားအပ်တဲ့ဂုဏ်၊ ဘာဝနီယဂုဏ်၊ စောဒကဆိုတာ ကိုယ့်အပြစ်မြင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်တတ်တဲ့ဂုဏ်၊ ကိုယ့်သီလကိုယ်ယုံလို့ ကိုယ်နဲ့နီးစပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်များကအစ အပြစ်တွေတင်တတ်တဲ့ဂုဏ်၊ ပြီးတော့ ယုတ်မာမှုကို ကဲ့ရဲ့တာ၊ ကိုယ့်ယုတ်မာမှု ကိုယ်သိတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကဲ့ရဲ့တတ်တဲ့ဂုဏ်၊ ယုတ်မာမှုမျိုးကိုတွေ့ရင်လည်းပဲ ကဲ့ရဲ့တတ်တဲ့ဂုဏ်၊ ဒါ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အဖြောင့်သဘောမျိုးနဲ့ ကြင်နာသနားလို့ အပြစ်တင်တာ၊ ယုတ်ညံ့မှုကို ကဲ့ရဲ့တာပါ။ ဝတ္ထာ–အဲဒီလိုပြောတဲ့ဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း လိမ်လိမ်မာမာ နားဝင်အောင်ပြောတတ်ဆိုတတ်တဲ့ ဂုဏ်၊ ဝစနက္ခမ–ကိုယ့်အောက်ငယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ကိုပြန်ဝေဖန်ရင်လည်းပဲ အပြောခံ အဆိုခံနိုင်တဲ့ ဂုဏ်၊ အကျိုးဂုဏ်(၅)ပါးအပြင် နောက်ထပ်ဂုဏ်(၂)မျိုးပါ တိုးသွားပါတယ်။

စာတွေ့လက်တွေ့ theoretical & practical သုတနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းကြောင့် နက်နဲတဲ့တရားစကားတွေ ပြောတတ်ပုံ၊ လက်ရှိချမ်းသာကို စွန့်လွှတ်နိုင်ခြင်းကြောင့် အလိုနည်းပုံ ရောင့်ရဲတတ်ပုံ စသည် အဲဒီအကြောင်းဂုဏ်ရည်နဲ့ အကျိုးဂုဏ်ရည်တွေကို နောက်နေ့ကျမှ ဆက်ပြီးပြောတော့မယ်။ ရသမျှနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ အလိုနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်ကျိုးဘယ်တော့မှ မငဲ့တော့ပါဘူး။ ကိုယ်ကျိုးငဲ့ပြီးတော့လည်း အများကို အလွဲအသုံးချတာလည်း မလုပ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေတော့ နောက်နေ့ကျမှပဲ ရှင်းလင်းပါတော့မယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ကလျာဏမိတ္တ အမှုအကျင့်တွေ ကူးပြောင်းပေးရတယ်

ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝန်းကြီးဖြစ်လာဖို့ရန် ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တိုင်းမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ရှေးရှေး ကလျာဏမိတ္တတွေက ကလျာဏမိတ္တကောင်း အကြောင်းဂုဏ်ရည်(၈)မျိုး အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ နောက်မျိုးဆက်တွေလည်း စဉ်ဆက်မပြတ်ပွားရအောင် ဆိုပြီး ကလျာဏမိတ္တဓာတ်ကူးပေးတာပါပဲ။ ဒီဓာတ်သဘာဝတွေ ရောက်သွားအောင် ကူးပေးတာ ကလျာဏမိတ္တအမှုအကျင့်ကောင်းတဲ့ အမှုအကျင့်လေးတွေ ကူးပြောင်းပေးရပါတယ်။ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ကူးပြောင်းပေးလို့ ကြောင်းကျိုးဆက် ကလျာဏမိတ္တဓာတ်ကောင်းတွေ အမှုအကျင့်တွေ နည်းနည်းပြည့်စုံရင် နည်းနည်းအသိုက်အဝန်းကောင်းတာပဲ။ ချမ်းသာတာပဲ။ များများပြည့်စုံရင် များများကောင်းတာပဲ။ လုံးဝပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးအဆင့်ပေါ့။ အခြေခံနည်းနည်းလောက်ကောင်းရင်လည်း တော်တော်လေးကျေနပ်စရာဖြစ်ပါပြီ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ အခုအလေးထားပြီးတော့ ကလျာဏ

http://www.dhammadownload.com

မိတ္တာရဲ့အကြောင်းကုဏ်ရည်(၈)မျိုးနဲ့ အကျိုးကုဏ်ရည်(၇)မျိုးကို ကျမ်းဂန်အရိုကို ယခုခေတ် လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြရာမှာ မနေ့က အကြောင်းကုဏ်ရည်(၂)မျိုး တတိယမြောက်အကြောင်းကုဏ်ရည်ကို ရှင်းလင်းခဲ့ပါပြီ။ ဒုတိယအကြောင်းကုဏ်ရည် ပြည့်စုံတဲ့အတွက် အကျိုးကုဏ်ရည်ထဲက ရှေ့ပိုင်းသုံးမျိုး အလိုလိုပြီးစီးသွားပုံလေးလည်း ထိုက်တန်သမျှဆက်စပ်ပြီးတော့ ပြောခဲ့ပါပြီ။ ပရိသတ်များ သဘောပေါက်နားလည်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလောက်အခြေအနေရှိရင်ပဲ မိမိတို့ဟာ အခြေခံကျတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ အကြောင်းကုဏ်ရည်နဲ့ အကျိုးကုဏ်ရည် ပြည့်စုံနေပါလားဆိုပြီး ဝမ်းသာဝမ်းမြောက် ရှိကြဖို့ပါပဲ။ ဘုရားအလိုတော်ကျ ဖြစ်ပါလား။ ဘုရားစကားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ သာဝကအစစ်တွေ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် အလားအလာကောင်းပါလားဆိုတာ အာရုံပြုပြီးတော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြဖို့ပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တဲ့အတွက်

တကယ်လို့သာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ပိုင်ရှင်ကြီး မဟာကရုဏာရဲ့ပိုင်ရှင်ကြီးဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ လောကမှာ မပွင့်ထွန်းမပေါ်ပေါက်ဘူးဆိုရင် သတ္တဝါအများရဲ့ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ် ကျိုးရှိကျိုးမဲ့ ဒါတွေလည်း ဘုန်းကြီးတို့ ကြားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ သတ္တဝါများရဲ့ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေကို သိနားလည်ပါတယ်။ မဟာကရုဏာတော်နဲ့က အပြစ်တွေကိုရှောင်ရှားစေ

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ကောင်းကျိုးတွေကို ဆောင်ပွားလိုက်နာစေတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီလိုသာမရှိဘူးဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ အကောင်းနဲ့အဆိုးကုသိုလ်နဲ့အကုသိုလ်တွေကိုလည်း ခွဲခြားပြီးသိမှာမဟုတ်ဘူး။ ကုသိုလ်က ကောင်းကျိုးတွေရတယ်။ အကုသိုလ်က ဆိုးပြစ်တွေ ရတယ်ဆိုတာလည်း ခွဲခြမ်းသိမှာမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တဲ့အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်ဖို့ရန် ညွှန်ကြားခဲ့တယ်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ ညွှန်ကြားခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ အဆိုးတွေ မဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် အကျိုးမဲ့တွေကို ဟန့်တားခဲ့တယ်။ ဒီလောက် အခြေခံအသိလေးရှိရင်ပဲ လိုက်နာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ ဘယ်လောက် ကောင်းမလဲဆိုတာ တွက်ကြည့်ပေါ့။ ပြည့်ရမယ့်ဂုဏ်ရည်တွေထဲမှာ သီလတစ်ခုကိုပဲ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်ရင် အင်မတန်ကို မြတ်စွာဘုရားက ကျေးဇူးတင်စရာ ဆပ်လို့မကုန်နိုင်အောင် ကျေးဇူးဂုဏ်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိနားလည်လောက်ပါတယ်။ သီလကို သာမန်စဉ်းစားကြည့်ရင်တော့ ကြောက်လို့ အမှားတွေရှောင်ရတယ်။ ကိုယ်ကျိုးလိုချင်လို့ ကိုယ်မှု နှုတ်မှုတွေ ဆင်ခြင်ရတယ်ဆိုတာ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ သီလဟာ သိပ်လေးနက်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာလည်း လူပီသပြီးတော့ သူတစ်ပါးကိုလည်းပဲ အခြေခံကျကျ လက်တွေ့ကျကျ သိပ်ကိုကူညီစောင့်ရှောက်တဲ့ အမူအကျင့်ကောင်းတစ်ခုပါပဲ။

သူတစ်ပါး မထိခိုက်ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တော့

ဘုန်းကြီး စပြီးဟောတဲ့ မိတ္တသုတ်အစမှာ အနုကမ္ပေယျာထ-ဘိက္ခုတို့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့မေတ္တာ

http://www.dhammadownload.com

ထားပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားကြပါ။ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ကြင်နာသနားပြီးတော့လည်း စိတ်လှုပ်ရှားကြပါ။ အဲဒီလို သတိပေးတဲ့သဘောကတော့ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကောင်းစားချမ်းသာချင်ကြတယ်။ အသက်ရှည်ချင်ကြတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရှုံမုန်းကြတယ်။ မသေချင်ကြဘူး။ သတ္တဝါတိုင်းမှာလည်း မိမိလည်းပါဝင်တာဖြစ်တော့ မိမိကချမ်းသာချင်သလို အခြားအခြားသတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာချင်ကြမှာပဲ။ မိမိက ဆင်းရဲမှုကို မလိုလားသလို သတ္တဝါတွေလည်းပဲ ဆင်းရဲကို လိုလားကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေမွေးကြရအောင်လို့။ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ မဟာကရုဏာတော်ဂုဏ်ကို ပထမဆုံးစပြပြီးတော့ ကောင်းကံနဲ့ဆိုးကံ ကောင်းကံဆိုးကံရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်၊ ဒါတွေကို ပထမဆုံးနားလည်အောင် ဖော်ပြရတယ်။ ကောင်းတာတွေ ပြုမူပြောဆိုကြံစည်ပြီးတော့ ကောင်းစားချမ်းသာစေဖို့၊ အကျင့်ဆိုးတွေကို ရှောင်ရှားပြီးတော့ အဆိုးတွေနဲ့မကြုံစေချင်၊ မဆင်းရဲစေချင်လို့ ဒါတွေ ဖော်ပြရတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဆိုးတွေကို ဘယ်ကြိုက်မလဲ။ အကျင့်ဆိုးတွေရှောင်ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်ရတယ်။ အကောင်းတွေကို ပြုရမယ်၊ ပြုနိုင်သလောက် အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်ရတယ်။ ယုံလည်း ယုံကြည်လာတယ်။ ယုံကြည်လာတော့ အခြေခံကအစ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေ ကိုယ်မှုနှုတ်မှုတွေကို စပြီးရှောင်ကြဉ်တဲ့အလေ့အထ ရှိလာတယ်။ အဲဒီရှောင်ကြဉ်တဲ့အလေ့အထဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရားပေါ့။ သူများကို ကောင်းစားစေချင်တယ်။ သူတစ်ပါးကို မဆင်းရဲစေချင်ဘူး။ ကိုယ်လိုပဲ ကောင်းစားချမ်းသာမှု

http://www.dhammadownload.com

လိုသလို ဆင်းရဲမှုမလိုလားသလို သူတို့လည်း ဒီအတိုင်းပဲဆိုပြီး စောင့်စည်းတယ်။ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေ ရှောင်တိမ်းပယ်တယ်။ ရှောင်တိမ်းပယ်တော့ သူတစ်ပါးလည်းပဲ မထိခိုက်တော့ဘူး။ ကိုယ်စိတ် ဆင်းရဲ မရှိတော့ဘူး။ ဒါ သူတစ်ပါးကို ပထမဆုံး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တာပဲ။ သူတစ်ပါး မထိခိုက်ရအောင်၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲမဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တာပဲ။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အခြေခံကျတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ ကျင့်ဝတ်လည်းဆိုတာကြည့်ပေါ့။ သူတစ်ပါးကို မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ မထိခိုက်ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပဲ မမှားရအောင် အလိုလိုထိန်းပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်။ ပြီးတော့ ဆိုးဝါးတဲ့ ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား အပြုအမူတွေဆိုတာဟာ အင်မတန်ရွံစရာကောင်းတယ်။ အင်မတန်လည်းကြောက်စရာကောင်းတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဒါ ရွံကြောက်စရာတွေပဲဆိုတာ သိနားလည်တော့ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကိုယ်ငဲ့ပြီးတော့ ရွံကြောက်စရာ ဟိရီဩတ္တပ္ပ အခြေခံပြီးတော့ ရွံစရာ ကြောက်စရာ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေကို လက်တွေ့ကျကျရှောင်တယ်။ ရှောင်တော့ မိမိကိုယ်တိုင်က ကိုယ်မှု, နှုတ်မှုတွေ အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းယဉ်ကျေး နူးညံ့ပြီးတော့ ပူလောင်ဆင်းရဲမှုတွေကင်းပြီး နှစ်သက်စရာတွေ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပဲ ဟိရီဩတ္တပ္ပနဲ့ မမှားရအောင် ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် သူတစ်ပါးကိုလည်း မထိခိုက်ရအောင် အလိုလို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အခြေခံကျတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ ကျင့်ဝတ်လည်းဆိုတာ ကြည့်ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေသာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ များများရှိသွားမယ်ဆိုရင် အချင်းချင်း ဘယ်လိုသဘောထားမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ သီလလေးပြည့်စုံတာနဲ့ပဲ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများရဲ့ပိယ-ချစ်ခင်၊ ခင်မင်လေးစားခြင်းခံရမယ်။ မေတ္တာထားခြင်း မေတ္တာပွားခြင်း စိတ်ဝင်စားခြင်းခံရမယ်။ မိမိကလည်း မေတ္တာကရုဏာတွေရှိပြီးတော့ ကောင်းတာတွေ ညွှန်ကြားမယ်၊ ကရုဏာနဲ့ အဆိုးတွေကိုဟန့်တားမယ်၊ ပြောတာဆိုတာတွေ သူများဝေဖန်တာတွေ သည်းခံမယ်၊ ဒါတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့။ အချင်းချင်းဟာ သီလလေးပြည့်စုံရုံနဲ့ပဲ ကလျာဏမိတ္တဓာတ်တွေ ကူးစက်သွားတာ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။ လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သီလကို ခပ်ပေါ့ပေါ့တွက်လို့ မရပါဘူး။ သီလလောက်တင်ပဲ ဘယ်လောက်အားရစရာကောင်းသလဲဆိုတာ တွက်ကြည့်ပေါ့။

စာတွေ့.သုတနဲ့ လက်တွေ့.သုတ ပြည့်စုံရတယ်

ကလျာဏမိတ္တရဲ့ အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)မျိုးထဲမှာ " ဂမ္ဘီရဉ္စကထံ ကတ္တာ" ဆိုတာ လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့ စူးစိုက်ကပ်ရှုမှတ်မှုကို အမှီပြုပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်သစ္စာလေးပါးတရား၊ ကြောင်းကျိုးဆက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား၊ အခုယောဂီတွေ အားထုတ်နေကြတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရား၊ ဒါတွေဟာ အင်မတန် လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့ တရားတွေပါ။ အဲဒီလိုလေးနက်တဲ့တရားတွေကို ဟောပြောနိုင်ဖို့ဆိုတာက ကလျာဏမိတ္တမှာ

http://www.dhammadownload.com

သုတမပြည့်စုံရင် မရပါဘူး။ သုတ ပြည့်စုံရပါတယ်။ သုတသမ္မတ္တိ ရှိရပါတယ်။ အဲဒီသုတက နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ (၁) အာဂမသုတ၊ (၂) အဓိဂမသုတရယ်လို့ အဲဒီနှစ်မျိုး ထဲက ပထမအမျိုးအစားက မိမိ သူတစ်ပါး သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်၊တမလွန် အကျိုးစီးပွားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရဲ့ ကျင့်နည်းအမှန်တွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့အဆိုအမိန့်တွေကို "အာဂမသုတ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီကျင့်နည်းအမှန်အတိုင်း ကျင့်ရင်ကျင့်သလောက် သီလဆိုင်ရာကျင့်ရင် သီလ ကိုယ်မှု နှုတ်မှုတွေ အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းတယ်။ သမာဓိဆိုင်ရာအကျင့်တွေကျင့်ရင် စိတ်နေစိတ်ထားတွေ သန့်ရှင်းတယ်။ အသိပညာတွေရအောင် အားထုတ်ရင် တကယ့် သဘာဝအစစ်တွေ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် သိမြင်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီးတော့ ဘဝအဆက်ဆက်ကပါလာတဲ့ ကိလေသာတွေကို အပြတ် ငြိမ်းသတ်နိုင်ပြီးတော့ တကယ့်ချမ်းသာစစ် ရနိုင်တယ်။ အဲဒီ အခြေအနေအထိရောက်အောင် အားထုတ်လို့ အကျိုးရလဒ်တွေ ပိုင်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီလိုသုတမျိုးကိုတော့ "အဓိဂမသုတ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ "အာဂမသုတ" ညွှန်တဲ့အတိုင်း အားထုတ်လို့ အကျိုးရလဒ်တွေ ခေတ်စကားနဲ့ပြောရင်တော့ စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ အဲဒီနှစ်ခု ပိုင်ဆိုင် ပြည့်စုံရပါတယ်။ အဲဒီလိုပြည့်စုံ ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လေးနက်တဲ့ လျှို့ဝှက်တဲ့ စောစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ တရားတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် စာတွေ့က ဒီလိုခေါ်တယ်၊ လက်တွေ့က ဒီလိုရှိတယ်၊ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ အကျိုးရလဒ်က ဒါတွေပဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလေးနဲ့ ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။ ဂုဏ်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

လာဘ်လာဘ မငဲ့ဘဲနဲ့လည်း ဖော်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

လက်တွေ့မရှိဘဲ ဗုဒ္ဓစာပေအသိသက်သက်နဲ့ တစ်ဖက်သား ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို နားလည်အောင်လို့ လေးလေးနက်နက်သိအောင်လို့ ညွှန်ပြဖို့ မလွယ်ဘူး။ အားထုတ်လို့ ကိုယ်တွေ့တော့ ရှိတော့ရှိပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် ဗုဒ္ဓစာပေမတတ်ဘူးဆိုရင် မိမိရဲ့ကိုယ်တွေ့ကို ဗုဒ္ဓစာပေနဲ့ ညှိပြီး ပြောဖို့ဆိုဖို့တော့ ခက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဗုဒ္ဓစာပေလည်း တတ်သင့်သလောက် တတ်ရမယ်။ လက်တွေ့အားထုတ်လို့လည်းပဲ ထိုက်တန်သမျှ ကျေနပ်လောက်တဲ့အထိ လက်တွေ့အသိလည်း ရှိရမယ်။ အဲဒီလို နှစ်မျိုးပေါင်းစပ်လိုက်လို့ စွယ်စုံဖြစ်ပါမှ လေးနက်တဲ့ တရားတွေကို ညွှန်ပြနိုင်တယ်လို့ မှတ်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိတို့အတွက် ကလျာဏမိတ္တဖြစ်ပြီလို့ စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်ပြီးတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ထံ နည်းခံဖို့ပဲ ရှိတော့တာပါပဲ။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ခွယ်ခုံကလျာဏမိတ္တကောင်းရဖို့ အရေးကြီးတယ်

ကလျာဏမိတ္တခေါ်တဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဟာ အထူး သဖြင့် မေတ္တာကရဏာထားပြီးတော့ အများကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိဖို့ရန်အတွက် ဘုရားအလိုကျ နည်းလမ်းတွေညွှန်ကြား အချို့တကျ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် အမှားတွေကို ကရဏာနဲ့ဟန့်တားဖို့ မိမိကိုယ်တိုင် က သုတသမ္ပန္နော-သုတနဲ့လည်းပြည့်စုံရမယ်။ သုတအရ စာတွေ့. သုတနဲ့ လက်တွေ့.သုတ နှစ်မျိုးလုံးနဲ့ ပြည့်စုံရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် သူများကို ဆရာလုပ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားဟောကြား ထားတဲ့ ဒေသနာအစဉ်တွေ၊ အခြေခံကျတဲ့ အဘိဓမ္မာတွေ၊ ဒီကမှ တစ်ဆင့် ဆက်ပြီးတော့ လက်တွေ့.ကျင့်သုံးလို့ဖြစ်နိုင်တဲ့ သုတ္တန် တရားတွေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝိနည်းက အခြေခံ ရှိထားရမှာပေါ့။ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ ဘုရားရဲ့အဆိုအမိန့်၊ ဒါတွေက တော့ ပြည့်စုံရပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်သက်သက်ဆိုရင် အနည်းဆုံး အားထုတ်တဲ့နည်း သုတတော့ ရှိထားသင့်ပါတယ်။ သုတမရှိဘဲနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ကျင့်နည်းအမှန်သိရှိထားမှ အဓိဂမသုတ

http://www.dhammadownload.com

ရအောင် လက်တွေ့အားထုတ်လို့ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ကျင့်နည်းမှန်ရဖို့ဆိုတာ ကျင့်နည်းမှန်အတိုင်း ကျင့်ထားလို့ တော်တော်လေးကျေနပ်ပြီးတော့ အားရပြီးတော့ စိတ်ချရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ပိဋကတ်စာပေလည်းပဲ ကျွမ်းကျင်သလောက်ကျွမ်းကျင်၊ ပိဋကတ်စာပေနဲ့လည်း ကိုက်ပြီးတော့ လက်တွေ့အားထုတ်လို့ သူများကိုပြောပြတဲ့အခါမှာလည်း စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ စွယ်စုံပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းပြနိုင်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တကောင်းရဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အကြောင်းဂုဏ် (၈)ပါးထဲမှာ သုတသမ္ပန္နော ဟောတိ–စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတနှစ်မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူဖြစ်ရတယ်။ ပြည့်စုံသူဖြစ်တော့ ဘာကျေးဇူးရှိလဲဆိုတော့ ခုနက ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံ ကတ္တာ ဆိုတာပေါ့။ လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့တရားတွေ သစ္စာလေးပါးတရားတွေ၊ ကြောင်းကျိုးဆက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတွေ၊ ပြီးတော့ ဗောဓိပက္ခိယတရားမှာပါဝင်တဲ့ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ၊ စျာန်အမှီပြုပြီးတော့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတွေ လက်တွေ့ကျင့်သုံးလို့ဖြစ်တဲ့တရားတွေနဲ့စပ်သမျှ ဒါတွေပြနိုင် ပြောနိုင် ဟောနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ရှိရပါတယ်။ အဲဒါဒီနေ့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

သုတကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက 'အာဝုဓ လက်နက်ကောင်းဆိုတဲ့အနေနဲ့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ လက်နက်ဆိုတာ သိပ်လိုအပ်ပါတယ်။ ရန်သူကိုရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ထက်မြက်တဲ့လက်နက်လိုအပ်ပါတယ်။ အခြားအခြားနေရာတွေမှာလည်း သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးချရအောင် လက်နက်ဆိုတာ လိုအပ်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ လူသတ်လက်နက်တွေကတော့ မကောင်းပါဘူး။ ကိုလေသာရန်သူကို

http://www.dhammadownload.com

တွန်းလှန်ဖြိုဖျက်နိုင်တဲ့ လက်နက်မျိုးကတော့ လိုကိုလိုပါတယ်။ ဒါတွေက ပြည့်ပြည့်စုံစုံလိုပါတယ်။ မင်္ဂလာက် ဖိုလ်လာက် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် တစ်ကိုယ်ရည်ရလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ စာပေတွေ သိပ်တတ်ဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ ဒါက ရုပ်ခေါ်တယ်၊ ဒါက နာမ်ခေါ်တယ်။ မသိတာက ရုပ်တရား၊ သိတာက နာမ်တရား၊ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဒွါရခြောက်ပါးမှာဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတယ်။ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတွေပဲ။ သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်နေတဲ့ တရားတွေပဲလို့ ဒီလောက်နားလည်ရင် တရားအားထုတ်လို့ဖြစ်ပါပြီလို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားထားပါတယ်။ "ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တာ၊ ဉာ၍ဉာ၍မျှ ကြားဖူးက သုတလုံလောက်ပါ"တဲ့။ ဒီလောက်ကြားဖူးနားဝရှိရုံင် သုတပြည့်စုံရင် တရားအားထုတ်လို့ဖြစ်ပါပြီလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် တွေအဖို့ လိုသလဲဆိုတော့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကို ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ကျေနပ်အောင်အားထုတ်ပြီးတော့ စာပေနဲ့ညှိပြီးတော့ ပြောဖို့ ဟောဖို့ တိုက်တွန်းဖို့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ လိုပါတယ်။

နာမ်ရုပ်သဘောပေါက်ဖို့ ပုံစံတစ်ခု

စာပေဗဟုသုတမရှိရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် နာမ်နဲ့ရုပ်လွယ်လွယ်သဘောပေါက်ရအောင် ပုံစံလေးတစ်ခု ထုတ်ကြည့်ကြစို့။ မတ်မတ်ကနေ ထိုင်ချတာကိုကြည့်ကြစို့။ မတ်မတ်ကနေ ထိုင်ချမယ် အပြု ပထမဆုံး ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လိမ့်မယ်။ ထိုင်ချင်တယ်ဆိုတာ စိတ်က ထိုင်ချင်တာပဲ။ စိတ်ကလေးက ညွတ်သွားတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကို "နာမ"လို့ခေါ်တယ်။ "စိတ္တ"လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ "နာမ"လို့ပဲ ဆိုကြပါစို့။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်အားပြည့်လာပြီဆိုရင် အောက်ပိုင်းက ဒူးကကွေးပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံးလေးပြီးတော့ အိအိပြီးတော့ ကျကျသွားတာ။ လေးတာတွေ၊ တောင့်တာတွေ၊ တင်းတာတွေ အဲဒါတွေက ရုပ်ခေါ်ပါတယ်။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားတွေပေါ့။ အဲဒါ နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲဖြစ်နေပါတယ်။ ထိုင်ဆဲကာလမှာ နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲဖြစ်နေတာမို့လို့ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာရှိနေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို သိချင်ရင် ထိုင်ဆဲမှာရှုရတယ်။ အဲဒီလို ရှုနည်းလေးတွေကို ဆရာက ပြောပြရတယ်။ ထို့အတူ ထဆဲမှာလည်း ထချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ထရုပ်အဆင့်ဆင့်၊ ကွေးဆဲကာလမှာလည်း ကွေးချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ကွေးရုပ်အဆင့်ဆင့်၊ လက်ခြေဆန့်ဆဲမှာလည်း ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ဆန့်ရုပ်အဆင့်ဆင့်၊ နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲပြီးဖြစ်နေတာလေးတွေ သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ အင်မတန်ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီတော့ တကယ်ရှိ အဟုတ်ရှိနေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရား အကြောင်းနဲ့ အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေပုံလေးတွေကို သိချင်ရင် ဖြစ်ဆဲ လိုက်ရှုတဲ့။ ဒါက ဗဟုသုတနည်းပါးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အခုပြောပြရတဲ့ သဘောပါပဲ။ ထို့အတူ ကျန်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေလည်းပဲ ဒီလိုပဲ လိုက်ပြီး သူ့ဖြစ်ဆဲဖြစ်ဆဲ လိုက်ရှုရတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှုနည်းမှန်မသိရင် ကလျာဏမိတ္တတွေထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ ရှုနည်းမှန်ကို လေ့လာရတယ်။ လိုလိုချင်ချင်နဲ့ လေ့လာရတယ်။ လေ့လာတယ်ဆိုတာ ကြားနာလေ့လာရတယ်။ ဆွေးနွေးလေ့လာရတယ်။ အခုလို တရားအားထုတ်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း

http://www.dhammadownload.com

ဆရာနဲ့ သွားသွားပြီးဆွေးနွေးတာကို လေ့လာတယ်ခေါ်ပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့စာအုပ်ဖတ်ပြီးတော့ လေ့လာရတယ်။ အဲဒီလိုလေ့လာပြီးတော့ ကျင့်နည်းမှန်မသိမှုကို ဖျောက်ပစ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက နည်းပေးထားတယ်။ "ကျင့်နည်းမှန်ရာ မသိတာ လေ့လာပယ်ဖျောက်လေ"တဲ့။ ကျင့်နည်းမှန်မသိဘူးဆိုရင် ခုနကနည်းအတိုင်း လေ့လာပြီးတော့ ဖျောက်ပစ်ပါတဲ့။ ဒီတော့ ဆရာတွေကပြောပြလို့၊ ကလျာဏမိတ္တတွေကပြောပြလို့. "ဩော်...တရားကျင့်တာ ဒီလိုကိုး"လို့ နားလည်သွားတာ။ နဂိုက မသိမှုဟာ ကြားနာလေ့လာလိုက်တော့ သိသွားပြီ။ မသိမှု ပျောက်သွားတယ်။

ဒီနာမ်နဲ့.ရုပ်တရားက ထိုင်ဆဲကာလမှာ ထိုင်နေတုန်းမှာ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရှိတယ်။ ပူပူနွေးနွေးရှိတယ်။ ထိုင်ပြီးတော့ ပျောက်သွားပြီ၊ မရှိတော့ဘူး။ သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူပဲ။ မထိုင်ခင်ကလည်း မပေါ်သေးဘူး။ ဒါလည်းပဲ မသေချာဘူး။ နာမ်နဲ့.ရုပ် သေချာတာက ထိုင်ဆဲကာလမှာ သေချာတာ။ အဲဒီလိုထိုင်ဆဲကာလမှာ ထိုင်တဲ့အမူအရာကို သေသေချာချာစူးစိုက်မှတ်ပါဆိုတာ ကလျာဏမိတ္တကမြတ်စွာဘုရားအလိုတော်အတိုင်း ကျင့်နည်းမှန်ကို ညွှန်ကြားရတယ်။

စျာန်သဘောပါရတယ်

အဲဒီလိုမှတ်တဲ့အခါလည်း စျာန်သဘောလေးတွေကိုပါအောင် ဟိုကထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်အာရုံနဲ့. ရှုမှတ်တဲ့စိတ်

http://www.dhammadownload.com

တည့် အောင်လို့ ရွယ်စူးလည်းထားပါ။ "focus the mind" ရွယ်စူးထားရမယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ထိုင်တဲ့အမူအရာဆီရောက်သွားအောင် အားစိုက်ပါ။ ရွယ်စူးမှုနဲ့ အားစိုက်မှု ပါရမယ်။ ရွယ်စူးတာက ပေါ်လာတဲ့ရှုကွက်အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်စိတ် တည့်အောင်လို့။ အားစိုက်တာက ရှုကွက်အာရုံဆီ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် တွန်းအားပေးတဲ့ သဘောပါပဲ။ အဲဒါတွေကို ဆရာက ဆက်ပြီးတော့ ညွှန်ကြားတော့တာပါပဲ။ "ကျင့်နည်းမှန်ရာ မသိတာ လေ့လာပယ်ဖျောက်လေ" ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျင့်နည်းမှန်မသိမှုကို လေ့လာပယ်ဖျောက်ရတယ်။

ပေါ်လာတဲ့ရှုကွက်အာရုံနဲ့တည့်အောင် ရွယ်စူးရမယ်။ ရောက်သွားအောင် အားစိုက်ရမယ်ဆိုတာက အထင်ရှားဆုံးဥပမာ ပေးရမယ်ဆိုရင် စားပွဲထဲမှာပါလာတဲ့ သစ်သီးတုံးလေးတွေကို ခက်ရင်းနဲ့ စိုက်ယူတဲ့အခါမှာ ကိုယ်လိုတဲ့ဟာကို မျှော်မှန်းမှု ပထမဆုံး ရှိရမယ်။ မျှော်မှန်းထားရမယ်။ ချိန်ထားရမယ်။ ပြီးတော့ အားစိုက်ပြီးတော့လည်း ထိုးရမယ်။ ချိန်ရုံသာ ချိန်ထားပြီးတော့ အားမစိုက်ဘူးဆိုရင် ခက်ရင်းက ကိုယ်လိုတဲ့ဆီ မဝင်ဘူး။ အားတော့စိုက်ပါရဲ့ မချိန်ဘူးဆိုရင် မတည့်ဘူး။ ရွယ်စူးမှု ချိန်မှန်းချက်ပါသလို၊ တစ်ဖက်ကလည်းပဲ ရောက်အောင် အားစိုက်တဲ့သဘော ပါရမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ထိုးလိုက်ပြီး တည့်ကျစိုက်ဝင်တဲ့အခါမှာ သစ်သီးတုံးဟာ ပါလာတာပဲ။ အဲဒီသဘောမျိုးလို ထားရပါတယ်။ ပါလာတာကို ဘာအရသာဆိုတာလက်တွေ့မသိသေးဘူးပေါ့။ ပါးစပ်ထဲတည့်ပြီးတော့ ဝါးလိုက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါမှာ သူ့မှာရှိတဲ့အရသာ ထွက်လာတာပဲ။ ချိုတဲ့အရသာအတုံးကို ဝါးမိရင် ချိုတဲ့အရသာ ထွက်လာတာပဲ။ သတိထား ဝါးရတာပဲ။ ချဉ်တဲ့အရသာအတုံးဝါးရင် ချဉ်တဲ့အရသာ ထွက်လာတာပဲ။ စပ်တဲ့အရသာအတုံးဝါးရင် စပ်တဲ့အရသာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။ ခါးတာ စပ်တာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။ ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲ ရောက်လာတဲ့ဟာကို ဝါးလိုက်လို့ ထွက်ပေါ်လာတဲ့အရသာနဲ့ သဘာဝ သိပ်တူတယ်။ အဲဒီလိုအရသာနဲ့တူတဲ့ သဘာဝလေးတစ်ခုခုသိဖို့ရန်အတွက် ချိန်ရမယ်။ အားစိုက်ရမယ်။ အားစိုက်ရင် အဲဒီအာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေးက ကပ်သွားတာပဲ။ အဲဒီကပ်သွားတာ "သတိ" ပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတဲ့အခါ သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း ပြောပါဦးမယ်။ ကပ်သွားပြီဆိုရင် ဘယ်မှမရွှေ့တော့ဘူး။ အဲဒီအပေါ်မှာပဲ စိတ်က စိုက်ကျနေတယ်။ အဲဒါ သမာဓိ ခေါ်တယ်။ "ခဏိကသမာဓိ"ခေါ်တယ်။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးပေါ် စိုက်ကျသွားရင် ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် "နာမ်"ကို သိတယ်။ ထိုင်တဲ့ရုပ် အဆင့်ဆင့်ပေါ် စိတ်က စိုက်ကျသွားရင် ထိုင်တဲ့ရုပ်ကို သိတယ်။တစ်ပြိုင်နက်ထဲတော့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို မသိဘူးပေါ့။ စိုက်ကျရာပဲ သိတာပါပဲ။ စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ ဆိုတာပေါ့။

အခု နမူနာပြခဲ့တဲ့ ထိုင်ဆဲကာလမှာ ထင်ရှားတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားကို ဒီလို ဒီလို ရှုမှတ်ရပါလားလို့ ကျင့်နည်းအမှန် မသိရင်လည်းပဲ မမှတ်တတ်တော့ လုံးဝမသိနိုင်ဘူး။ ကျင့်နည်းမှန်သိပေမယ်လို့ ဖြစ်ဆဲမှာလိုက်ပြီးတော့ နည်းလမ်းကျ မရှုဘူးဆိုရင် မသိနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ကျင့်နည်းမှန်မသိလို့ သိချင်ရင် သိအောင်လုပ်

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ထိုင်ဆဲကာလမှာ သိဖွယ်ရာ သိထိုက်တဲ့အရာတွေ သိချင်ရင် "သိဖွယ်ရာရာ မသိတာ ရှုကာပယ်ဖျောက်လေ" ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုနည်း သိပြီးတော့ လက်တွေ့ကျကျ ရှုဖို့ရှိတာပါပဲ။ ရှုရင် သိဖို့ သေချာတယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

သုတလက်နှက်ရှိသူ

ကလျာဏမိတ္တဟာ သုတသမ္ပန္နော ဟောတိ–စာတွေ့.သုတနဲ့ လက်တွေ့.သုတ (၂)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ မချို့.ငဲ့ရဘူး။ စာတွေ့.သုတ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ ရှိရမလဲဆိုတော့ ကိုယ့်အတွက် အားထုတ်လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ များများမလိုပါဘူးလို့ ပြောသွားပါတယ်။ ဒါက နာမ်ပဲ၊ ဒါက ရုပ်ပဲဆိုတာ ဒီမျှလောက် အကျဉ်းချုပ်လောက် နားလည်ရင် အားထုတ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့ အနိစ္စတရားတွေချည်းပါပဲ။ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခတရားတွေချည်း ပဲ။ ဒီထဲမှာ အတ္တမပါ သဘာဝသက်သက်ပဲဆိုတာ၊ ဒီလိုတော့ အကြမ်းစား နားလည်ထားရပါတယ်။ အဲဒီလောက်ဆိုရင် စာတွေ့.သုတနဲ့ ပြည့်စုံလောက်ပါပြီ။ သုတသမ္ပန္နပါပဲ။ “ကျင့်နည်းမှန်ရာ မသိတာ လေ့လာပယ်ဖျောက်လေ”ဆိုတာပေါ့။ ကျင့်နည်းမသိတော့ အခုလို ကြားနာဆွေးနွေး ကြည့်ရှုလေ့လာရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ သို့သော် ကိုယ်ထဲကသိစရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ နာမ်နဲ့ရုပ် သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ တွဲပြီး

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေတယ်။ သိဖွယ်ရာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ၊ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ သူတို့ရဲ့မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲဆိုတဲ့ ခြင်းရာစုံလက္ခဏာတွေကို ကိုယ်တိုင်သိဖို့ကတော့ ရှုမှသိတာပဲ။ မရှုရင်တော့ မသိဘူး။ ရှုဆိုတာ အခုလိုသတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ရှုရတာပဲ။ သိစရာတွေမှန်သမျှ၊ သိဖွယ်ရာတွေမှန်သမျှ မရှုလို့ရှိရင် မသိတဲ့သဘောကိုတော့ ရှုပြီးတော့ ဖျောက်ပစ်ရတာပဲ။ မသိကို အသိနဲ့ အစားထိုးရတာပဲ။ "သိဖွယ်ရာရာ မသိတာ ရှုကာပယ်ဖျောက်လေ" ဆိုတာပေါ့။ အဲဒီအပိုင်းကတော့ လက်တွေ့အပိုင်းပေါ့။ လက်တွေ့သုတသမ္မန္နခေါ်တာပေါ့။ စာတွေ့ သုတသမ္မန္နလက်တွေ့ သုတသမ္မန္န နှစ်ခုပြည့်စုံရပါတယ်။ မချို့ငဲ့ရပါဘူး။

ဖြူစင်မြင့်မြတ်တဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့တပည့်သာဝကဖြစ်သူဟာ သုတတည်းဟူသော လက်နက်ရှိသူ ဖြစ်ရမယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ သတိပေးထားပါတယ်။ "သုတာဝုဓော ဘိက္ခဝေ အရိယသာဝကော" ဒီလိုဆိုထားပါတယ်။ ဘိက္ခုတို့ ဖြူစင်မြင့်မြတ်သော ဗုဒ္ဓရဲ့တပည့်ဟာ သုတာဝုဓော-ကျင့်နည်းမှန်သုတ မြတ်စွာဘုရားအဆိုအမိန့်ပေါ့လေ၊ လက်တွေ့သုတလက်နက်ရှိပါမှု အကုသလံ ပဇဟတိ-အကုသိုလ်ကို ပယ်နိုင်တယ်။ ကုသလံ ဘာဝေတိ-ကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။ သာဝဇ္ဇံ ပဇဟတိ-ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာ အပြစ်တွေကို ပယ်နိုင်တယ်။ အနဝဇ္ဇံ ဘာဝေတိ-အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းယဉ်ကျေး နူးညံ့အေးချမ်းမှု နှစ်သက်စရာကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။ အားလုံးချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သုဒ္ဓံ အတ္တာနံ ပရိဟရတိ-မိမိကိုယ်ကို မိမိဘဝကို ကိုယ်ရော နှုတ်ရော စိတ်နေစိတ်ထားရော စင်ကြယ်သန့်ရှင်း

http://www.dhammadownload.com

အောင်လည်း ဆောင်ထားနိုင်တယ်။ ဒီစကားအရဆိုရင် စာပေလေ့လာရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။

ဗုဒ္ဓရဲ့အဆိုအမိန့် စာပေဗဟုသုတရှိထားသူဟာ လက်နက်စုံရှိထားတဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သူရဲကောင်းနဲ့တူတယ်လို့ ဒီလိုချီးကျူးထားပါတယ်။ "ဗဟုသုတော ပဘာဝုဓသမ္ပန္နော ယောဓော ဝိယ" ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက စာပေဗဟုသုတနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လက်နက်မျိုးစုံနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သူရဲကောင်းပဲတဲ့။ ဒီလိုတောင်ဆိုထားပါတယ်။ သို့သော် စာပေသာတတ်ပြီးတော့ စာတွေ့သာရှိပြီးတော့ လက်တွေ့သုတမရှိဘူးဆိုရင် ရှိထားတဲ့လက်နက်ဟာ ရန်သူ့အတွက်အသုံးချတာ မဟုတ်တော့ လက်နက်က အသုံးမဝင်ဘူး။ အသုံးချမှ-အသုံးချဆိုတာ ကိလေသာရန်တွေကို တိုက်ခိုက်ရမှာပဲ။ နှိမ်နင်းရမှာပဲ။ ရိုးရိုးမြင်တွေ့ရတဲ့ လူရန်ဆိုတာကတော့ တကယ့်ရန်အစစ်မဟုတ်ပါဘူး။ သူက ပြင်ပပါပဲ။ ပြင်ပရန်ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံမှ ကြုံရပါတယ်။ အမြဲတမ်း မကြုံရပါဘူး။ အမြဲတမ်းကြုံနေရတဲ့ရန်ကတော့ ကိုယ်တွင်းရန်တွေပဲ။ နီးလည်းနီးပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ တပ်မက်တဲ့ ရာဂ, ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တပ်မက်တာ၊ ခုံမင်တာ။ ကောင်းတာတွေ မြင်ချင်၊ ကြားချင်၊ နံချင်၊ စားချင်၊ ထိချင်တာ။ ကောင်းသထက်ကောင်းတာတွေကို လိုက်တာ။ ဒါ ... ကိုယ်တွင်းက ဖြစ်နေတာပဲ။ အစွန်းရောက်သွားရင် အမှားတွေပြုတော့ လူ့သဘာဝ အကျင့်ဆိုးတွေ ပေါ်လာတာ။ ပြီးတော့ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးတဲ့ ဒေါသတွေ၊ ဒါတွေကလည်း ကိုယ်တွင်းက ရန်တွေပဲ။ အနီးဆုံး ရန်တွေပဲ။ မောဟ မိုက်မဲမှုကသိုလ်မှန်းမသိ အကုသိုလ်မှန်းမသိ၊ ကုသိုလ်က ကောင်းကျိုးရတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်က အပြစ်တွေရတယ်ဆိုတာ မသိတတ်တာ မိုက်မဲတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီရာဂ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကတော့ ကိုယ်တွင်းက အနီးဆုံးရန်တွေ။ သူက ပိုဆိုးပါတယ်။ ရာဂအစရှိတဲ့ အတွင်းရန်တွေနဲ့ တူတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် မရှိဘူးလို့တောင် ဆိုထားပါတယ်။ အကြီးကျယ်ဆုံး ဆန့်ကျင်ဘက် ရန်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီတော့ ဘုရားပေးတဲ့ လက်နက်မျိုးဆိုတာကတော့ ကိုယ်တွင်းက ရာဂအစရှိတဲ့ ရန်တွေကို နှိမ်နင်းချေမှုန်းဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ မြင်ရပါတယ်။ ချေမှုန်းနိုင်ပါမှ စာပေသင်ရကျိုးနပ်ပါတယ်။ ချေမှုန်းနိုင်ဖို့ဆိုတာ ချေမှုန်းတဲ့နည်းကတော့ ဘုရားအဆုံးအမပဲ ရှိတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သုတကို အာဝုဓ-ရန်နှိမ်နင်းကြောင်း ကိုယ်တွင်းက အနီးဆုံး အဆိုးဆုံး ရန်ကို နှိမ်နင်းကြောင်းလို့ ဒီလိုအဆိုရှိထားပါတယ်။ နှိမ်နင်းကြောင်းလက်နက်ပေါ့။

စာပေသင်ကြားရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရှေးဦးစွာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိဖို့ရန် ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာဖို့နဲ့ အမှားတွေကိုရှောင်ရှားဖို့၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုက်နာတဲ့နည်းတွေ လေ့လာတာ၊ အမှားတွေကို မလုပ်ကောင်း မပြောကောင်း မကြံစည်ကောင်းတဲ့အမှားတွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လေ့လာတာပဲ။ လေ့လာပြီးတော့ စာပေတော့တတ်ပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် စာပေကညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်း သင့်တော်တဲ့အကျင့်ကို မကျင့်ဘူးဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ ရရှိထားတဲ့ သုတပရိယတ္တိဟာ လက်နက်ကောင်းမဖြစ်ဘူး။ သုတ လက်နက်ရှိထားတဲ့အတိုင်း လက်တွေ့အသုံးချရင်တော့ အဲဒီလက်နက်ဟာ အသုံးချတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အကျိုးရှိတာပဲ။ “သုတပရိယတ္တိ ဥဂ္ဂဟေတွာ တဒနုစ္ဆဝိကံ အနုလောမပဋိပဒံ နာ ပဋိပန္နတိ နာ တာသ

http://www.dhammadownload.com

တံ အာဝုဓံ ဟောတိ" သုတပရိယတ္တိ–စာပေသုတကို ဘယ်လောက်ပဲ လေ့လာထားပေမယ်လို့ သူနဲ့လျော်ကန်တဲ့အကျင့် သုတပဋိပတ္တိ–လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုအကျင့် မရှိဘူးဆိုရင်တော့ သူဘတ်ထားတဲ့ ပရိယတ္တိဟာ လက်နက်ကောင်းမဟုတ်။ ယော ပဋိပဇ္ဇတိ တသေဝ ဟောတိတဲ့။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့ကျကျ ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ရာသာ လက်နက်ကောင်းဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလိုဆိုရင် မကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘုရားရဲ့သာဝက မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားစကား နားထောင်သူမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တော့ ဘုရားစကားနားထောင်သူ သာဝကလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရပါ တယ်။ ဒီတော့ သာဝကအစစ်ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ဘာလိုသလဲ။ စာတတ်ရုံနဲ့ သာဝကအစစ်ဖြစ်ပြီလား၊ မဖြစ်သေးပါဘူး။ ညွှန်ကြား ထားတဲ့အတိုင်း လက်တွေ့ကျကျ သီလဆိုင်ရာ သမာဓိဆိုင်ရာ ပညာ ဆိုင်ရာအကျင့်ကို ကျင့်ပါမှ ဘုရားစကားနားထောင်သူ ခေါ်ပါတယ်။

စာပေဗဟုသုတ ဗုဒ္ဓစာပေတွေ သိပ်ပြီးမကျွမ်းကျင်သော် လည်း ကလျာဏမိတ္တကောင်းတွေထံက ကျင့်နည်းမှန်တွေ ကောင်း ကောင်း သိနားလည်ပြီးတော့ သိသမျှလေးကျင့်သုံးလို့ ကိုယ် နှုတ် စိတ် သုံးမျိုးလုံး အပြစ်အနာအဆာတွေကင်းပြီး သန့်ရှင်းတာ ယဉ်ကျေးတာ ဒါလေးတွေရှိနေပြီဆိုရင် ကျေနပ်စရာပေါ့။ "ဘဂဝတော သြဝါဒါနုသာသနိံ သက္ကစ္စံ သုဏန္တီတိ သာဝကာ" ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ရဲ့ အချိုးတကျဖြစ်ဖို့ရန် သတ်မှတ်ချက် စည်းကမ်းသြဝါဒ၊ အကျိုး ကျေးဇူးရှိဖို့ရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက် အနုသာသနီ–ဓမ္မဝိနယပါပဲ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရဖို့ရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက်နဲ့ အချိုးတကျ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက် မြတ်စွာဘုရားပွင့်ရတာ ဒါပါပဲ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်စေနိုင်တဲ့အရာတွေ ကျင့်သုံးရင် ကျင့်သုံးသလောက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရတယ်ဆိုတာ အကျိုးကို ပြပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ။ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားဆို အကျိုး(၇)မျိုးတောင် ဟောထားတာ။ အဲတော့ ပြုမှား ပြောမှား စိတ်ထားမှားတွေဟာ ကျူးလွန်ရင် မေတ္တာကရဏာမဲ့ပြီးတော့ ကျူးလွန်မယ်။ အရှက်အကြောက်မဲ့ပြီးတော့ ကျူးလွန်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာလည်း လူမပီသ၊ သူတစ်ပါးလည်းပဲ ကိုယ့်အတွက်နဲ့ ထိခိုက်နစ်နာတယ်။ အဲဒီလို အချိုးမကျတဲ့ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေကို ရှောင်ကြဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြထားတာ။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတွေကိုတော့ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်ကြ၊ ဖြစ်လာရင် ရှုမှတ်ပြီး ကုစားပစ်ကြ၊ အဖြစ်နိုင်ဆုံးကတော့ ကိလေသာမျိုးပြတ်သွားအောင် ပညာသိက္ခာတွေကျင့်သုံးကြဆိုတာ သိက္ခာ(၃)ရပ်ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့ပါတယ်။ အကြမ်း, အလတ်, အနု ကိုယ်တွင်းက အနီးဆုံးရန်သူတွေကို ချေမှုန်းဖို့ရန်အတွက် ချေမှုန်းဖို့နည်း သိက္ခာ(၃)ရပ် ပေးခဲ့တယ်။ ပေးထားတဲ့အတိုင်း ရိုရိုသေသေကျင့်သုံးရတယ်။ သီလဆိုင်ရာ သမာဓိဆိုင်ရာ ပညာဆိုင်ရာ အကျင့်တွေကို ကျင့်သုံးရတယ်။ ကျင့်သုံးရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဆိုဆုံးမချက်ကို ရိုရိုသေသေ နာခံလိုက်နာသူတဲ့။ "သာဝက" ခေါ်တာပဲ။ ကျင့်နည်းမှန်လည်း မသိဘူး၊ သိပေမယ့်လည်း မကျင့်ဘူး၊ စာပေဗဟုသုတတော့လည်း လေ့လာသားပဲ။ မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒါဘုရားစကားနားထောင်သူ မဟုတ်တော့ သာဝကစာရင်းထဲမှာ မပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အမည်ခံထား ပေမယ်လို့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်စာရင်းထဲမှာ မပါဘူး။ အပြင်ဘက်ကလူပဲ။ ဘုရား နဲ့ နီးစပ်သူမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓနဲ့ ဝေးကွာသူလို့ ဒီလိုဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ ဗုဒ္ဓနဲ့ နီးကပ်အောင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘုရားစကား နားထောင်ရမယ်၊ ဒါပဲ။ ပီပြင်တဲ့ သာဝကအစစ်ဖြစ်ဖို့ပဲ။ သာဝကအစစ်ဆိုတာ စစ်မှန်တဲ့ကျင့်နည်းအမှန် လေ့လာပြီးတော့ ဘုရားစကား နားထောင်ရမယ်။ နားထောင်ရင် သာဝကအစစ်ဖြစ်တာပဲ။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကို အရိယသာဝက ခေါ်တာပဲ။ ဖြူစင်မြင့်မြတ်သော မြတ်စွာဘုရား ရဲ့ သာဝကတဲ့။

အရိယသာဝကအစစ်ဖြစ်ဖို့ ရန်အတွက် နမူနာလေး ဘုန်းကြီးက ပြောပါမယ်။ "ဖောင်းမူပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက် မြဲစွာ ရှုမှတ်ပါ" တဲ့။ ဒါ "သုတာဝုဓ" ပဲ။ ကျင့်နည်းမှန်လက်နက်ပေါ့။ အဲဒီ ကျင့်နည်းမှန် လက်နက်ကို လက်တွေ့ အသုံးချတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝမ်းဗိုက်စိုက်ထားပြီးတော့ အသက်ကို ပုံမှန်ရှူတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတယ်။ ဖောင်းမူပေါ်ခိုက် ပေါ်နေတုန်း အဲဒီဆီ စိတ်ကလေးရောက်သွားအောင် အားစိုက်ရမယ်။ တွန်းအားပေးရမယ်။ တက်ကြွတဲ့သဘော နိုးကြားတဲ့သဘော ဖျတ်လတ်တဲ့သဘောတွေ ရှိရမယ်။ တည့်အောင်လို့လည်း ချိန်ပေးရတယ်။ အဲဒီစွမ်းအားလေး နှစ်ခု ဒီမှာထုတ်ယူရတယ်။ "ဖောင်းမူပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက် မြဲစွာ ရှုမှတ်ပါ" တဲ့။ ရှုကွက်ပေါ် စိတ်ကလေး ရောက်သွား အောင် အားစိုက်တော့ စိတ်ကလေးက ဒီပေါ်ပဲရောက်သွားတယ်။ ဖောင်းမူ ပေါ်ပေါ်ချင်း လက်ငင်းမှတ်တော့ ဖောင်းမူပေါ်မှာပဲ စိတ်ရောက်တော့ တယ်။ ဒါနဲ့တည့်အောင် ရွယ်စူးပေးတော့ ဖောင်းမူအာရုံနဲ့တည့်နေ

http://www.dhammadownload.com

တာပဲ။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ကြံစည်တာ မရှိဘူး။ ကောင်းတာတွေ မြင်ချင် ကြားချင်တာ မရှိဘူး။ သူများကို သတ်ချင်, ဖြတ်ချင်တာ မရှိဘူး။ ညှဉ်းဆဲချင်တာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီမှာပဲ စိတ်ကလေးက အဟန့်အတားကင်း သန့်ရှင်းနေတော့တာပဲ။ "စိတ်နေသန့်ရှင်း အပြစ်ကင်း ကောင်းခြင်းအမှန်ပါ"ဆိုတာ စိတ်ကလေးက သန့်ရှင်း နေတာ။ ဒါ လက်တွေ့ပဲ။ "ဖောင်းမူပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက် မြိမွာ ရှုမှတ်ပါ"ဆိုတဲ့ သုတလက်နက်ကို လက်တွေ့အသုံးချတော့ အားတွေဖြစ်လာတယ်။ တည့်လာတယ်။ ဝီရိယအား ထွက်လာတယ်။ ချိန်အားလေးလည်း ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီနှစ်ခု ညီတူမျှတူ ဖြစ်သွားတဲ့ အခါကျတော့ ဒီပေါ်မှာပဲ စိတ်ကလေးက ရောက်နေတယ်။ သတိဖြစ် သွားတာပဲ။ ဒီရှုကွက်ပေါ်မှာပဲ စိတ်ကလေးက တည့်ကျနေတယ်။ ဒီပေါ်မှာပဲ စိတ်ကလေးက ကပ်နေပြီဆိုရင် ဘယ်မှမပြေးတော့ဘူး။ ခဏိကသမာဓိလည်း ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့် ဘယ်လိုနေ မလဲ စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ "အကုသလံ ပဓဟတိ"ဆိုတာ အကုသိုလ်ကို ပယ်နေတာပဲ။ "သာဝဇ္ဇံ ပဓဟတိ" ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာအပြစ်ကိုလည်း ပယ်နေတာပဲ။ "ကုသလံ ဘာဝေတိ အနဝဇ္ဇံ ဘာဝေတိ"ဆိုတာ သန့်ရှင်းတဲ့ အပြစ်ကင်းတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်စုဖြစ်နေတာ။ ဘာဝနာစိတ်စု ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ "အတ္တာနံ ပရိသုဒ္ဓံ ပရိဟာရတိ" ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ကယ်တင်ထားလိုက်တာပဲ။ သုဒ္ဓံ ပရိဟာရဟိ ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆောင်ထားလိုက်တာပဲ။ ဒါ လက်တွေ့ပဲ။ အဲဒါဟာ မိမိကိုယ်ကို အရိယသာဝကဖြစ်ဖို့ရန် လေ့ကျင့် နေတာ။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ဝီရိယ, ဝိတက်ဖြစ်ခိုက် အကုသိုလ်ကို အချိန်ပိုင်းပယ်နိုင်

မနေ့က "သုတာဝုမော ဘိက္ခဝေ အရိယသာဝကော အကုသလံ ပဇဟတိ ကုသလံ ဘာဝေတိ" စသည်ဖြင့် ဖြူစင်မြင့်မြတ်တော်မူတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့သာဝကဟာ စာတွေ့သုတ၊ လက်တွေ့သုတ လက်နက်ရှိပါမှ အကုသိုလ်ကို ပယ်စွန့်နိုင်၊ ကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်၊ အပြစ်ရှိတာကို ကဲ့ရဲ့စရာကိုလည်း ပယ်ရှားနိုင်ပြီးတော့ အပြစ်မဲ့သန့်ရှင်းတာကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်၊ မိမိကိုယ်ကိုလည်းပဲ သန့်စင်အောင် ဆောင်ထားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့အဆိုအမိန့်ကို စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ ဒီနေ့ ဆက်လက်ပြီးတော့ စာတွေ့က ဒါ၊ လက်တွေ့က ဒါ၊ နှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ အကျိုးတွေ ဒါတွေ ထွက်လာပါတယ်ဆိုတာ ပြစရာရှိပါသေးတယ်။

ယောဂီများအနေနဲ့ကတော့ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ ရှုစရာအာရုံ ရှုကွင်းကျယ်ကြီးပါပဲ။ အင်မတန် နယ်ကျယ်ပါတယ်။ ကိုယ်ထဲမှာကတော့ မျိုးစုံပါပဲ။ အဲဒီ တစ်ကိုယ်လုံးထဲမှာ ထင်ရှား

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ ရှုကွင်းကလေးတွေ ရှုကွက်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ကွင်းဆိုတာ ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ ကွက်ဆိုတာ တစ်ကွက် တစ်ကွက်ပေါ့။ အဲဒါတွေ ထင်ထင်ရှားရှား ပီပီသသ ပေါ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီထင်ထင်ရှားရှား ပီပီသသပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်အာရုံလေးတွေကို "အာရုံပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်မြဲစွာ ရှုမှတ်ပါ"ဆိုတဲ့ အဆိုအမိန့်အတိုင်း ပရိယတ္တိသုတအရ စာတွေ့သုတအရ အားစိုက်ပြီးတော့ ချိန်ချိန်ပြီးတော့ အမြဲတစေ မှတ်နေရတယ်။ အားစိုက်တယ်ဆိုတာက ရှုကွက်အာရုံဆီ စိတ်ရောက်သွားအောင် တွန်းပို့တဲ့သဘောပါပဲ။ အေးစက်စက်လုပ်လို့ မရဘူး။ အပူတပြင်း စိတ်က ထားရပါတယ်။ ပြီးတော့ နိုးနိုးကြားကြား တက်တက်ကြွကြွလည်း ရှိရပါတယ်။ ဖျတ်လတ်တဲ့ သဘောလည်း ရှိရပါတယ်။ ပါဠိလိုတော့ "အာတာပ" လုံ့လဝီရိယလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူက မိမိရဲ့စိတ်ကို ကိုယ်မှန်းတဲ့အာရုံဆီရောက်အောင် တွန်းပို့ရတဲ့သဘောကတော့ အဲဒီမှာ စိတ်ကလေးမှိကပ်နေအောင်လို့။ မမှိကပ်ဘူးဆိုရင် လွတ်ထွက်သွားပြီးတော့ လောဘဖြစ်စရာနဲ့ကြုံရင် လောဘဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒေါသဖြစ်စရာနဲ့ကြုံရင် ဒေါသဖြစ်နိုင်တယ်။ ချစ်စရာနဲ့တွေ့ရင် ချစ်မှု၊ မုန်းစရာနဲ့တွေ့ရင် မုန်းမှု၊ ချစ်မှုမုန်းမှုဆိုတဲ့ လောဘ ဒေါသတွေ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်မှန်းတဲ့အာရုံဆီရောက်အောင် တွန်းအားပေး လိုက်တော့ ရှုကွက်အာရုံဆီ စိတ်ကလေး ရောက်နေပြီ ကပ်နေပြီဆိုရင် ဘယ်မှမပြေးတော့ဘူး။ သို့သော် မှန်းတဲ့အာရုံဆီ တွန်းပို့တဲ့အာရုံဆီ တည့်တည့်မတ်မတ်ရောက်ဖို့ကလည်း လိုသေးတယ်။ အဲဒါကျတော့ ရွယ်စူးရပါတယ်။ ပါဠိလိုတော့ "ဝိတက္က" ခေါ်တာပေါ့လေ။ သမ္မာ

http://www.dhammadownload.com

သက်ပွလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ရွယ်စူးမှု၊ ရွယ်လည်းရွယ်ထားပြီဆိုရင် အဲဒီရွယ်ထားတဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ခွင်ကျတည့်နေတော့တာပဲ။ အားစိုက်တော့ အပျင်းထူတဲ့သဘောလည်း မရှိတော့ဘူး။ အပျင်းကိုလည်းပဲ လွှမ်းမိုးသွားပြီ။ အခြားအခြား ကိလေသာတွေလည်းပဲ ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘူး။ ကိလေသာလမ်းကြောင်း အကုသိုလ်လမ်းကြောင်းကို အားစိုက်မှုက ပိတ်ဆို့လိုက်တာ။ ကုသိုလ်လမ်းကြောင်းကြီး ပွင့်ထွက်လာတာ။ ချိန်ရွယ်မှုကတော့–တကယ်လို့ စိတ်ကို ကိုယ်မှန်းတဲ့ ရှုကွက်အာရုံမှာ ချိန်မထားရင် အထိန်းမရှိတော့ ချော်ထွက်သွားနိုင်တယ်။ ကာမဘုံသားတွေဆိုတော့ အမျှားအားဖြင့် ကာမဝိတက်တွေ များတာပဲ။ ကောင်းတာတွေ မြင်ချင်, ကြားချင်, နံချင်, စားချင်, ထိချင်တာပေါ့။ ကောင်းသထက်ကောင်းတာတွေလည်း မြင် ကြား နံ စား ထိချင်တယ်။ အဲဒါ ကာမဝိတက်ခေါ်တယ်။ သူကတော့ ကိလေသာတစ်မျိုးပါပဲ။ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လောဘလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ချစ်ကွက်ပေါ်မှာ စိတ်ရောက်သွားရင် ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ ဖြစ်တယ်။ ကိလေသာတစ်မျိုးပါပဲ။ အဲဒါတွေ စဉ်းစားနေရင်လည်း ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ ဖြစ်တယ်။ မုန်းကွက်နဲ့တွေ့သွားရင် မုန်းမှု၊ သတ်ဖြတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာရော။ ဗျာပါဒ ဝိတက်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ သူတစ်ပါးကို မနာလိုဝန်တိုမှုတွေများကာ ဆင်းရဲဒုက္ခပေးလိုတဲ့သဘော၊ ဒါကတော့ ဝိဟိံသာဝိတက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကာမဝိတက် ဗျာပါဒဝိတက်နဲ့ ဝိဟိံသာဝိတက် ဒီဝိတက်(၃)မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးကတော့ ဖြစ်မြဲပါပဲ။ အများအားဖြင့်တော့ ကာမဘုံသားဆိုတော့ ကာမဝိတက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု ဖောင်းခိုက်မှာ ဖောင်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကို ရွယ်စူးထားတော့ လွဲချော်တဲ့ အကုသိုလ် ဝိတက်(၃)မျိုး ဘာမှ ဖြစ်ခွင့် မရှိတော့ဘူး။ ဝီရိယနဲ့ဝိတက္ကပေါ့လေ။ ဝီရိယက အဓိကကတော့ ထိနမိဒ္ဓကို လွှမ်းမိုးထားပြီးတော့ ဝိတက်ကတော့ မိစ္ဆာဝိတက်တွေ မဝင်ရအောင်လုပ်တဲ့ သဘောပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် အားထုတ်ခါစမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပျင်းရိမှုဆိုတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နည်းနည်းလေးထိုင်လိုက်ရင် ပျင်းလာတာပဲ။ အိပ်ချင်လာတာပဲ။ ငိုက်လာတာပဲ။ စိတ်က ကျဲ့ပြီးတော့ ပျစ်ခဲပြီးတော့ လန်းလန်းဆန်းဆန်း မရှိတော့ဘူး။ ဒီအခါမျိုးမှာ စိတ်ကိုပွင့်လင်းစေတတ်တဲ့ ဝိတက်လိုလာတယ်။ ပေါ်တဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကို ရွယ်စူးပေးတော့ စိတ်ကလေးဟာ ပွင့်ပွင့်ကားကား လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်လာတာပဲ။ ဒီတော့ ထိနမိဒ္ဓနဲ့ ဝိတက်ဟာ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ ဆန့်ကျင်ဘက်နဲ့တိုက်ပေးတော့ ဝိတက်က နိုင်သွားပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ ပြန့်ပြန့်ကားကားလေး၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်းလေး၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းလေး ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အဲဒီလိုအကျိုးရှိပါတယ်။

ဟိုလွန်ခဲ့တဲ့ ရက်အနည်းငယ်က သတ္တဝါများကြုံနေရတဲ့ ဆင်းရဲဟာ လောဘ, ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ အရင်းအမြစ် ရှိတယ်။ အရင်းခံရှိတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကြုံရတဲ့ဆင်းရဲမှန်သမျှဟာ လောဘ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကြောင့်ချည်းပါပဲ။ သူတို့ဟာ ဖြစ်ဆဲကာလမှာလည်းပဲ ကိလေသာမကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို နှိပ်စက်တယ်၊ ပင်ပန်းစေတယ်၊ လောင်မြိုက်တယ်၊ ပူတယ်၊ ကိလေသာတွေကို အလိုလိုက်ပြီးတော့ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေပေါ်ပေါက်ပြီးတော့ နောက်နောင်အခါတင်

http://www.dhammadownload.com

မက ဒီဘဝမှာတင်ပဲ အဲဒီဒဏ်ခံရတယ်။ ကိုလေသာအရင်းခံတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ခံရတယ်။ ကိုလေသာရဲ့အပြစ်တွေကို ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကိုလေသာတွေက သူ့ဟာနဲ့သူ ကိုလေသာမကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပင်ပန်းအောင် နှိပ်စက်၊ ပူလောင်အောင် လောင်မြိုက်တတ်တာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ အားထုတ်စ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ထိနမိဒ္ဓဟာ အတွင်းကျကျ အရင်းခံကျကျ အနီးကပ်ဆုံး အနှိပ်စက်နိုင်ဆုံး ရန်သူပါပဲ။ အဆိုးဝါးဆုံးရန်သူပဲ။ ထိနက စွမ်းအားမထုတ် တွန့်ဆုတ်တဲ့သဘော၊ သူက ကုသိုလ်ရေးမှာဆိုရင် စွမ်းအား တယ်မထုတ်ချင်ဘူး။ လူမှုရေးမှာဆိုရင် စွမ်းအားတွေကထွက်လာတယ်။ ကာမဂုဏ်ရေးမှာဆိုရင် စွမ်းအားတွေက ဘယ်လိုဘယ်လိုထွက်လာမှန်းမသိဘူး။ ဒီတော့ ထိနက စွမ်းအားမထုတ် တွန့်ဆုတ်တဲ့သဘော။ မိဒ္ဓက စွမ်းအားတွေကုန်ခမ်းပြီးတော့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီးတော့ ရေသာခိုတဲ့သဘော၊ သက်တောင့်သက်သာနေချင်တဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ဒီလောက်အားကောင်းပြင်းထန်တဲ့ ကိလေသာကို ဝီရိယနဲ့နှိမ်နင်းဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက် ဝိတက်နဲ့လည်းပဲ တိုက်ပေးရပါတယ်။ ညှပ်ပြီးတော့တိုက်နိုင်မှ ဒီရန်သူကို အသာစီးရနိုင်ပါတယ်။ ဒါမို့လို့ အားထုတ်စ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ပေါ်တဲ့အာရုံဆီကို စိတ်ရောက်အောင် အပူတပြင်း အားစိုက်ပါ၊ တွန်းအားပေးပါဆိုတာ၊ ရွယ်ချိန်ပေးပါဆိုတာ ထိနမိဒ္ဓကို အသာစီးရအောင်လို့ တိုက်တွန်းတဲ့သဘောပါပဲ။

တကယ်လို့သာ ဒီလိုအားမစိုက်ဘူး၊ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ရွယ်စူးမှု မရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ဟာ အေးစက်စက် လျော့ရဲရဲ မနိုးမကြား

http://www.dhammadownload.com

ဘဲနဲ့ ဆေးလေးနှေးကန်နေမှာပါပဲ။ ရွယ်စူးမှုမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်က အမြဲကျုံ့ပြီးတော့ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူးရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရွယ်စူးမှုရှိထားတဲ့စိတ်ဟာ ပြန့်ကားလှပ်ရှားပြီးတော့ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူးလေး၊ ပွင့်ပွင့်ကားကားလေး၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်းလေး ဖြစ်လာတာပဲ။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ "ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်မြစွာ ရှုမှတ်ပါ"ဆိုတဲ့ အဆိုအမိန့်အတိုင်း လက်တွေ့ကျကျ သုတာဝုဓအာဂမသုတနဲ့ အဓိဂမသုတ–တစ်နည်း စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ ပြည့်စုံနေတဲ့အတွက် "အကုသလံ ပဇဟတိ" ဆိုတာ အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားလိုက်တာပဲ။ အေးစက်စက် လျော့ရဲရဲစိတ်နဲ့ ကျုံ့ငုံ့ပြီးတော့ လန်းလန်းဆန်းဆန်းမရှိတဲ့စိတ်ကို ပယ်ရှားလိုက်တာပဲ။ နောက် ဘာဖြစ်လာလဲဆိုတော့ "ကုသလံ ဘာဝေတိ"တဲ့။ တက်ကြွနှုံးကြား ဖျတ်လတ်တဲ့စိတ်၊ ပွင့်ပွင့်ကားကား လှပ်လှပ်ရှားရှား ပွင့်လန်းတဲ့စိတ် ကုသိုလ်ဝင်လာတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်စိတ်ကို ဖြစ်ပွားစေတယ်။ ဘယ် လောက် ကောင်းသလဲဆိုတာ ကြည့်ပေါ့။ လက်ငင်းအကျိုးရသွားတာပဲ။ ဒီတော့ ဝိရိယက ထိန်မိဒ္ဓဦးစီးတဲ့ အကုသိုလ် လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့ပြီးတော့ ကုသိုလ်လမ်းကြောင်းပွင့်ထွက်သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးလိုက်တယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတာပဲ။ ဝိတက်က စိတ်ကို လန်းဆန်းအောင်၊ ပွင့်ကားအောင်၊ လှပ်လှပ်ရှားရှားလေးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးလိုက်တယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။

အကုသိုလ်ကိုပယ်နိုင်တယ်ဆိုတာက ဝိရိယနဲ့ဝိတက်ဖြစ်တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးသာ အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်းလေး ပယ်နိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူတို့မဖြစ်တဲ့အခါမှာတော့ မပယ်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့မဖြစ်တဲ့အခါ "အကုသလံ ပဇဟတိ" မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ စက္ကန့်ပိုင်းမလပ်ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ ရှုကွက်အာရုံဆီရောက်အောင် အားစိုက်ဖို့လိုတယ်၊ ရွယ်စူးပေးဖို့လိုတယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်။ အားစိုက်ရွယ်စူးပေးသလောက် ရှုကွင်းအာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ရောက်ပြီးတော့ ဟည့်တည့်သွားသလောက် အဲဒီအခိုက်အတန့် အခိုက်အတန့်မှာ ထိနမိဒ္ဓဦးစီးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ အမြဲတစေ ပယ်နိုင်တော့တာပါပဲ။ ပယ်နိုင်ပြီဆိုရင် သတိ အစရှိတဲ့ သတိဦးစီးတဲ့ကုသိုလ်တွေ စီးဆင်းပြီးတော့ လိုက်လာတော့တာပဲ။ အမြဲတစေ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတော့ ရွယ်စူးပေးနေတော့ ရွယ်စူးရာ ရှုကွက်အာရုံမှာ စိတ်ကလေးဟာ ကပ်လာတာ၊ နစ်မြုပ်ဝင်သွားသလို ကပ်လာတယ်။ ပဌာနဆိုတဲ့အတိုင်း ကပ်ပြီးတော့တည်နေတဲ့ သတိကလေးဖြစ်လာတယ်။ စွဲမြဲတဲ့သတိကလေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘယ်မှမပြေးတော့ဘူး။ သမာဓိလည်းဖြစ်လာတော့တာပဲ။ သတိ သမာဓိ ဦးစီးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ စီးဆင်းပြီး လာတော့တာပဲ။ အဲဒါကိုပဲ "ကုသလံ ဘာဝေတိ" ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်စေတယ်၊ ပွားစေတယ်ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာပါပဲ။ ဒီတော့စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဒီအခိုက်အတန့်မှာ အကုသိုလ်ကိုပယ်ရှားပြီးတော့ ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်ပွားစေတယ်ဆိုရင် အကုသိုလ်ကိုပယ်ပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ ပယ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ ကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ထိနမိဒ္ဓအပါအဝင် ရာဂခေါ်တဲ့ လောဘလည်း ဖြစ်ခွင့်မရဘူး၊ ဒေါသခေါ်တဲ့ ကိလေသာလည်း ဖြစ်ခွင့်မရဘူး၊ အဲဒီကနေပြီး သန့်စင်နေတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်သူသန့်စင်တာလဲ၊ မိမိသန့်စင်တာပဲ။ သန့်စင်အောင်လို့ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းထားရာရောက်တယ်။ ထိန်းထားလိုက်တယ်။ ဆောင်ထားလိုက်တယ်။ သန့်စင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပွားစေခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သူတော်စင်ဖြစ်အောင် သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်နေတယ်တဲ့။ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား:အား:ထုတ်တယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့သန္တာန်က မိမိကိုယ်ထဲက လိုအပ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားတွေ ထုတ်ယူတဲ့သဘောပါပဲ။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ဗမာလိုတော့ "တရား:အား:ထုတ်" ဓမ္မအား:ထုတ်တဲ့။ အဓမ္မတွေထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဓမ္မတွေ ထုတ်ယူတာ။ အဲဒီဓမ္မတွေ များများထုတ်ယူနိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီနေ့တရား အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

သမထ, ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ပွားလာတယ်

မနေ့က သုတာဝုဓအရ စာတွေ့.သုတကနေပြီးတော့ လက်တွေ့.သုတအဆင့်ရောက်သွားတဲ့အခါ အကုသိုလ်တွေပယ်ရှားပုံနဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေပွားပုံ–ဒီအခါမှာ ထိနမိဒ္ဓ လောဘ ဒေါသ ဦးစီးပြီး ဖြစ်တဲ့ အပြစ်မကင်းတာတွေ ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာတွေလည်း ပယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်သွားပုံ၊ အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းမှုတွေ သန့်ရှင်းတဲ့ဂုဏ်တွေ ပွားပြီးသားဖြစ်သွားပုံ၊ ဒီအခါမှာ အကုသိုလ်ကို ရှုမှတ်မှုတစ်ခုနဲ့ ပယ်ရှားနိုင်ပြီးတော့ ကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်ပွားလာပြီးတော့ မိမိကိုယ်ကို ရာဂ အစရှိတဲ့ ညစ်ညမ်းမှုတွေကနေပြီးတော့ သန့်ရှင်းတဲ့အနေအထား ရောက်တဲ့အထိ ဆောင်ရွက်ထားတာ ဆောင်ထားတာ ကိုယ့်ဘဝကို ကုသိုလ်တရားနဲ့ အဆင့်အတန်းမြှင့်တင်ပေးနေတဲ့အနေအထား ရောက်သွားတာပေါ့။ မနေ့က အဲဒါ ပြောပြီးတော့ အချိန်ကျသွားတာနဲ့ ရပ်လိုက်ရပါတယ်။

ကုသိုလ်တရားပွားတယ်ဆိုတဲ့စကားစုမှာ သမထ ဝိပဿနာဖြစ်ပုံတွေ စာတွေ့.နဲ့လက်တွေ့. ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်တရားဖြစ်ပွားလာတယ်ဆိုတဲ့သဘောက အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားနိုင်ပါမှ ကုသိုလ်တရားဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာတွေကိုလည်း ပယ်ရှားနိုင်ပါမှ အပြစ်ကင်းမှဖြစ်တယ်။ မနေ့ကတစ်မှတ်တစ်မှတ်အတွင်းမှာ အကုသိုလ်ကိုပယ်နိုင်တဲ့တရားတွေပါသွားပုံကို ပြောခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ထိနမိဒ္ဓကို အသာစီး အနိုင်ယူတဲ့ အာတာပ လုံ့လဝီရိယ၊ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယကို ပြောခဲ့ပါတယ်။ ထိနမိဒ္ဓရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ဝိတက် ပြောသွားပါတယ်။ ဒီတရားနှစ်ပါး အမြဲတစေဖြစ်နေလို့ရှိရင် နောက်ပိုင်းက သတိ,သမာဓိဦးစီးတဲ့ကုသိုလ်တရားဟာ ရေစီးကြောင်းကြီးလို စီးဆင်းပြီးတော့ ဖြစ်လာပါတယ်၊ ပွားလာပါတယ်ဆိုတာကို ပြောသွားပါတယ်။ အကုသိုလ်ကို ပယ်တယ်ဆိုတာ တစ်ခါတည်း အပြတ်ပယ်တဲ့အပယ်မျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အာတာပလုံ့လဝီရိယခေါ်တဲ့ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယ အာရုံဆီရောက်သွားအောင်လို့ အားစိုက်တဲ့သဘော ထက်သန်တဲ့ဝီရိယနဲ့ ချိန်ရွယ်ပေးတဲ့သဘော ဝိတက်လည်းရှိနေရင် ပထမဆုံး ထိနမိဒ္ဓကိလေသာကို အသာစီးရနေတော့တာပဲ။ နောက် သတိဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်အစဉ်ကို ကိလေသာမဝင်ရအောင်လို့ ကာကွယ် တားဆီးစောင့်ရှောက်ထားတော့တာပဲ။ စွဲမြဲစွာရှုမိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးကစူးစိုက်ပြီးကျနေတော့တာပဲ။ ခဏိက သမာဓိလည်း ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ နောက် အဲဒါလေးတွေ အားပြည့်သွားတဲ့အခါ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် တည့်ပြီးတော့ သဘောမှန်လေးတွေကို အခြေခံကစပြီးတော့ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် သိသွားတော့တာပဲ။ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိတာ ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက်တွေသိတာ ကြောင်းကျိုးဆက်ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ ပေါ်ပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

ပျောက်သွားပုံ၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံ၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံ ခြင်းရာစုံကိုသိပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်လေးတွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်လာတာ အဲဒါကို ပြောပါတယ်။ ကုသိုလ်တရားတွေပွားတယ် ဆိုတာ သမထ ဝိပဿနာ အစရှိတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်စေတာ၊ ဖြစ်လက်စကို သေးရာကနေပြီး ကြီးအောင်၊ ငယ်ရာကနေပြီး ထွားအောင်၊ နည်းရာကနေပြီး များအောင် ပြုလုပ်တဲ့သဘောတွေ အခြေအနေတွေ ဆိုက်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဝိပဿနာစိတ်ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ရင်

ရှုမှတ်တဲ့ ဝိပဿနာစိတ်အစဉ်ထဲမှာ အသီးသီးဓာတ်ခွဲကြည့်လိုက်ရင် ဝီရိယလည်းပါတယ်။ သမ္မာဝါယာမ–မှန်စွာအားထုတ်ခြင်းလို့ခေါ်တယ်။ သတိလည်းပါတယ်။ အဲဒီသတိကို သမ္မာသတိမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်တယ်။ သမာဓိလည်းပါတယ်။ အဲဒီသမာဓိကို သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်တယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သမာဓိမဂ္ဂင်အုပ်စုဝင် ဝီရိယ သတိ သမာဓိ သုံးမျိုးပါသွားတယ်။ လက်တွေ့သဘောနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကအစ ရှုကွက်ကလေးတွေပေါ်လာခိုက်မှာ အဲဒီဆီ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ရောက်သွားအောင် အားစိုက်တဲ့သဘော တွန်းပို့ပေးတဲ့ သဘော မှန်ကန်စွာအားစိုက်မှုဖြစ်လို့ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်လို့ခေါ်တယ်။ ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတော့ ဖောင်းမှုအာရုံကို လက်ငင်းပေါ်နေတဲ့ ရှုကွက်အာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်မိတော့တာပါပဲ။ “အပိလာပနလက္ခဏာ”ဆိုတာ အာရုံပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်တဲ့။ ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေးက အာရုံထဲ

http://www.dhammadownload.com

နစ်စိုက်ဝင်သွားတယ်။ ရေထဲကို ကျောက်ခဲလေးပစ်ချလိုက်တဲ့အခါ ကျရာမှာ နစ်မြုပ်ဝင်သွားသလို အားစိုက်မိတဲ့ရှုကွက်မှာ သတိက စုပ်ခနဲ မြုပ်ဝင်သွားတယ်။ အဲဒါ သတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာပဲ။ မမေ့ဘူးဆိုတဲ့ သဏ္ဌာန်ရှိတယ်။ သတိဆိုတာ မမေ့ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သတိရဲ့ကိစ္စက အာရုံကို အပျောက်မခံဘူး၊ မျက်ခြေပြတ်မခံဘူး။ 'အသမ္မောသရဿ'လို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံထဲမှာ နစ်မြုပ်ပြီးတော့ မမေ့ဘူးဆိုရင် သူ့ရဲ့အခြင်းအရာကတော့ အသစ်ပေါ်လာတဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ထိပ်တိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေပြီဆိုတာ ထင်ရှားတော့တာပဲ။ ဖောင်းမှုပေါ်လာတာနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့နေတာ။ ပူပူနွေးနွေးကြီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကြီး တွေ့နေတာ။ ပေါ်ပြီးမှ သွားတွေ့လို့မရဘူး။ မပေါ်ခင်လည်း ကြိုတွေ့လို့မရဘူး။ လူနှစ်ယောက် လမ်းဆုံတစ်ခုမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီးတော့ ဘွားခနဲတွေ့သလိုပေါ့။ ပေါ်လာတဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဘွားခနဲတွေ့နေတာပေါ့။ "ဝိသယာဘိမုခီဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနာ" ဆိုတာပေါ့။ ဒီတော့ သတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်၊ ပေါ်တဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ထိပ်တိုက်မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့နေပြီဆိုရင် စိတ်အစဉ်မှာ ညစ်ညမ်းမှုမဝင်ရအောင်လို့ ကာကွယ်တဲ့သဘောလည်း ထင်ရှားလာတယ်။ ဒီတော့ သတိက အာရုံထဲမှာ နစ်စိုက်ဝင်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့အာရုံတိုင်းကို လက်လွတ်မခံဘူး။ မျက်ခြေပြတ်မခံဘူး။ မိမိရရ မှတ်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ထိပ်တိုက်တွေ့ပြီးတော့ သတိမဲ့လို့ ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ကိလေသာတွေကိုလည်း သူက ကာကွယ်ထားတယ်။ အဲဒီလိုလက္ခဏာရှိတဲ့ သတိကလေး ပေါ်လာတယ်။ စွဲမြဲစွာရှုမိတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်က

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်မှ မပြေးတော့ဘူး။ အဝိဏ္ဍေပါ သမာဓိ ဆိုတာပေါ့လေ။ "ပျံ့လွင့်မထွက် ကပ်လျက်တည်သည်"တဲ့။ သမာဓိရဲ့သဘာဝလက္ခဏာလည်းပေါ်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စွဲမြဲစွာမှတ်ပြီကိုး။ ပျံ့လွင့်မထွက်၊ ကပ်ပြီးတော့တည်ပြီဆိုရင် သမာဓိက မိမိနဲ့တွဲဖက် အတူဖြစ်ပေါ်ဖက် နာမ်တရားတွေကို တစ်အာရုံထဲမှာ စုစည်းပေးလိုက်တာ စည်းရုံးပေးလိုက်တာ။ သူ့အလုပ်က ဒါပဲ။ စည်းရုံးပေးဖို့ပဲ။ စည်းရုံးမိပြီဆိုရင် စိတ်ကလေးဟာ စူးစိုက်မိရာအာရုံပေါ်မှာ "စုရပ်"ဆိုတဲ့အတိုင်း စုပြီးတော့ရပ် ငြိမ်ကျသွားတော့တာပဲ။ အဲဒီလိုသမာဓိလည်းဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဝီရိယရော၊ သတိရော၊ သမာဓိရော ဒီသုံးမျိုး အစုံဖြစ်လာတယ်။

သမာဓိကွန်နဲ့ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာကို ငြိမ်ဝပ်စေတယ်

ဝီရိယအစရှိတဲ့ ဒီတရားသုံးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာဆိုရင် ရာဂအစရှိတဲ့ညစ်ညမ်းမှုတွေ ဖြစ်ခွင့်မရပါဘူး။ ဝီရိယက ရာဂအစရှိတဲ့အကုသိုလ်လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ပေးပြီးတော့ ကုသိုလ်လမ်းကြောင်းကို သူက ဖွင့်ပေးတယ်။ သတိက စိတ်အစဉ်မှာ ညစ်ညမ်းမှုမဝင်ရအောင် စောင့်ရှောက်ကာကွယ် ပိတ်ဆို့ လုံခြုံစေတယ်။ သမာဓိက သူနဲ့တွဲဖက် နာမ်တရားစုကို ဟိုဟိုဒီဒီ ပြန့်ကြဲမသွားရအောင်လို့ စွဲမြဲစွာရှုမိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စုစည်းပေးတယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်လေး စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ ရာဂဖြစ်နိုင်သလားဆိုတာ။ ကောင်းတာတွေ မြင်ချင် ကြားချင် နံချင် စားချင် ထိချင်တာ တပ်မက်တဲ့ရာဂ ဖြစ်နိုင်သလား၊ လောဘဖြစ်နိုင်

http://www.dhammadownload.com

သလား၊ မဖြစ်၊ ဖြစ်ခွင့်မရ။ မကျေနပ်စရာတွေတွေ့.ပြီး မကျေနပ်မှု ဒေါသ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးပြစ်မှား ဒါတွေကောဖြစ်နိုင်သလား၊ အဲဒါတွေလည်း ဖြစ်ခွင့်မပေးဘူး။ အခြားအခြားညစ်ညမ်းမှုတွေကော ဖြစ်ခွင့်ရှိသလား။ အဲဒါတွေလည်း ဖြစ်ခွင့်မရှိဘူး။ ဘယ်သူက အဲဒါတွေကို ငြိမ်သက်အောင်ပြုလုပ်ပေးသလဲဆိုတော့ ဒီတရားသုံးမျိုးက ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကို ငြိမ်သက်အောင် သူက ပြုလုပ်ပေးတာပဲ။ "ပစ္စနီကဓမ္မေ သမေတီတိ သမထော"တဲ့။ ပစ္စနီကဓမ္မေ-ထိနမိဒ္ဓက,အစ ကာမစ္ဆန္ဒ, ဗျာပါဒ အစရှိတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတို့.ကို၊ သမေတီတိ-ငြိမ်စေ ဝပ်စေတတ်သောကြောင့်၊ သမထော-သမထ မည်၏တဲ့။ အဲဒီတရားသုံးမျိုးကိုပဲ သမထလို့ခေါ်တာပဲ။

အဲဒီသုံးမျိုးကို စကားလေးတစ်လုံးနဲ့ခြုံပြီးပြောရင် သမာဓိကွန္ဒလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ သမထလို့ခေါ်သလို သမာဓိကွန္ဒလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ သမာဓိအုပ်စုဝင်တရားတဲ့။ သမာဓိခေါင်းတပ်ပြီးတော့ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ ဒီသုံးမျိုးပေါ့။ အဲဒီသိက္ခာသုံးရပ်ထဲမှာ သင်ကြားလေ့လာသင့်တဲ့ သိက္ခာသုံးရပ်ထဲမှာ နှစ်ခုမြောက် သမာဓိ သိက္ခာကို လေ့ကျင့်နေရတာပဲ။ ပေါ်တဲ့အာရုံဆီ စိတ်ကလေးရောက်အောင်ဆိုပြီး အမြဲတစေ အားစိုက်ပေးနေရတာပဲ။ ပထမ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အားစိုက်ရတယ်ဆိုတာ စာတွေ့.လေ့လာရတယ်။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အာရုံဆီကပ်အောင်လို့ မှတ်ရတယ်ဆိုတာ စာတွေ့.လေ့လာရတာ။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အာရုံတစ်ခုတည်းဆီ စိတ်ကို ကိုယ်ထဲမှာ စုစည်းရတယ်ဆိုတာကို စာတွေ့.အရ ပထမလေ့လာရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လေ့လာပြီးတော့ လက်တွေ့သုတနဲ့ အသစ်အသစ်ပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်အာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ရောက်သွားအောင် အားစိုက်မှု စွဲမြဲစွာ ရှုနိုင်မှုနဲ့ ရှုမိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စုစုစည်းစည်းဖြစ်သွားတာ။ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ သုံးမျိုးဖြစ်သွားတာပဲ။ အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်ပေး နေရတယ်။ အဲဒါကို သိက္ခာလို့ခေါ်ပါတယ်။ မလေ့ကျင့်ဘဲနဲ့ မရဘူး။ စာဖတ်ရုံနဲ့မရဘူး။ ဆရာပြောရုံနဲ့မရဘူး။ တရားနာရုံနဲ့မရဘူး။ ဘုရား ရှိခိုးရုံနဲ့မရဘူး။ အမျိုးမျိုးသောပူဇော်ဖွယ်တွေနဲ့ ပူဇော်နေလို့ မရဘူး။ အခုလိုလေ့ကျင့်ရတယ်။ လေ့ကျင့်ပေးနေတော့ "ဘဂဝတော ဩဝါဒါ နုသာသနိံ သက္ကစ္စံ သုဏန္တီတိ သာဝကာ"ဆိုတာပဲ။ မြတ်စွာဘုရား ဆိုဆုံးမထားတဲ့ ဩဝါဒ၊ ညွှန်ကြားချက် အနုသာသနီကို ရိုရိုသေသေ လိုက်နာတဲ့ သာဝကအစစ် စာရင်းဝင်ဖြစ်သွားပြီ။ မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမကို လိုက်နာသူဖြစ်သွားပြီ။ ဒီသိက္ခာသုံးမျိုးကိုလည်းပဲ "သာသန"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘုရားသာသနာတဲ့။ မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမ သာသနာကို ဆောင်ရွက်နေတာ။ တစ်ကိုယ်ရည် သာသနာ ပြည့်စုံအောင်၊ တစ်ကိုယ်ရည် ဘုရားအဆုံးအမ ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်နေတာ။ ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိသလဲဆိုတာ တွက်ကြည့် ပေါ့။ ဒီတော့ ပေါ်တိုင်းအာရုံကို အားမစိုက်ဘူး။ သတိမဲ့ပြီးတော့ စိတ်အစုစည်း ပြယ်ပြီဆိုရင် အခုပြောခဲ့တဲ့ "သမထ"–သမာဓိက္ခန္ဒ သမာဓိသိက္ခာနဲ့ သာသနာ ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။ အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာ ရှုနေရင် ရှုပြီးတော့ စိတ်စုစည်းပေးနေရင် အဲဒါတွေ အမြတ်တွေ ထွက်လာတာပဲ။ တစ်မိနစ်မှာ စက္ကန့်ပေါင်း(၆၀)ဆိုတော့ တစ်စက္ကန့်မှာ သမထတစ်ကြိမ်ကျ သမာဓိက္ခန္ဓတစ်ကြိမ်ကျနဲ့ တွက်မယ်ဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

အကြိမ်ပေါင်း(၆၀)ပဲ။ အဲဒါ သမထကုသိုလ်တွေပွားနေတာ။ ငါးမိနစ် ဆိုရင် သုံးရာ၊ တစ်နာရီဆိုရင် ၃၆၀၀။ အဲဒါကိုပဲ ဘာဝေတိ ဥပ္ပါဒေတိ-စတင်ဖြစ်စေတာ။ ဝမေ့တိ-ဖြစ်လက်စကို ပွားအောင် တိုးအောင်, များအောင်, ကြီးအောင်, ထွားအောင် ပြုလုပ်နေတာပဲ။

သမာဓိကွန်ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ပယ်ရမယ့်ကိလေသာ (၃)အုပ်စုထဲမှာ အလယ်ပိုင်း ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာလောက်ပဲ ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ မျိုးကိလေသာကိုတော့ သမာဓိကွန်က ဘာမှမတတ်နိုင်သေးဘူး။ အဲဒါတော့ အသိပညာဖြစ်မှ။ အခု စာတွေ့.သုတနဲ့ လက်တွေ့.သုတ၊ စာတွေ့.သုတကို လက်တွေ့.သုတနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်လိုက်တဲ့အခါ အကုသိုလ်တွေကို ပယ်စွန့်တော့ စာဂသမ္ပယုတ္တလည်း အလိုလိုပြည့်စုံသွားတယ်။ ဝီရိယကလည်း ပါလာတယ်ဆိုတော့ဝီရိယသမ္ပယုတ္တလည်း အလိုလိုပြည့်စုံသွားတယ်။ ဝီရိယပါပြီဆိုရင် သတိက နောက်ပိုင်းကလိုက်လာဖြစ်တော့ သတိသမ္ပယုတ်ဆိုတဲ့ဂုဏ်ရည်နဲ့လည်းပဲ ပြည့်စုံသွားတယ်။ သတိပါလာမှ နောက်ပိုင်းက စိတ်စုစည်းမှု သမာဓိလည်း ပါလာပြီ။ သမာဓိသမ္ပယုတ္တလည်း ပြည့်စုံသွားပြီ။ သို့သော် မှတ်ရတဲ့အာရုံလေးတွေကို ကွဲကွဲပြားပြားမသိသေးဘူး။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံ မသိသေးဘူး။ မမြဲ ဆင်းရဲ သဘောပဲ ခေါ်တဲ့ ခြင်းရာစုံ မသိသေးဘူးဆိုရင် ဝိပဿနာကုသိုလ်ဓမ္မ ပွားပြီးသားမဟုတ်သေးဘူး။ အဲဒါပွားပြီးသားဖြစ်သွားပါမှ မျိုးကိလေသာတွေ ပြတ်နိုင်တယ်။ နက်ဖြန်ခါ ပညာသမ္ပယုတ္တပါဖြစ်ပုံ ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းပါမယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

သမထရဲ့ ခွဖ်ိးရည်သတ္တိ

မနေ့က ဖောင်းမှုခေါ်တဲ့ ကာယ-ကိုယ်အမှုအရာကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုလို့ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျတိုင်း သမာဓိကွန်ခေါ်တဲ့ သမထတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ သမထဆိုတာ ကာမစ္ဆန္ဒ အစရှိတဲ့ နီဝရဏတရားတွေ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေ တစ်နည်းအားဖြင့် ရာဂ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ညစ်ညမ်းမှုတွေကို ငြိမ်ဝပ်စေတာမို့လို့ သမထလို့ခေါ်တယ်။ သမထ ဖြစ်နေတဲ့အခါ ကာမစ္ဆန္ဒ အစရှိတဲ့ နီဝရဏတွေ ငြိမ်ဝပ်နေတာ၊ ရာဂ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေလည်း ငြိမ်ဝပ်နေတာ၊ ငြိမ်းတော့ ငြိမ်းမသွားဘူး။ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲနဲ့ ငြိမ်ဝပ်နေတာ။ အဲဒါက သမထဖြစ်တဲ့ အကျိုးလေးတွေ ရနေတာ။ နောက်နေ့ကျမှ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် ချိန်ကိုက်ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်သဘောမှန်လေးတွေကအစ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပုံလေးတွေ ပြောမယ်လို့ မှာတမ်းပြောပြီးတော့ တစ်နာရီ ပြည့်သွားပါတယ်။ ဒီနေ့ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် တည့်ပုံနဲ့ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိပုံလေးတွေ၊ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံလေးတွေ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါလေးမပြောခင် ရှေးဦးစွာ သမာဓိကွန္ခ ခေါ်တဲ့ သမထရဲ့ စွမ်းရည်လေးတွေ နည်းနည်း တိုတိုတုတ်တုတ်လေးတော့ ရှင်းလင်း တင်ပြချင်ပါသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သမထဆိုရင် လောကီစျာန်ရအောင် အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ တည်ငြိမ်တဲ့သမထကိုသာ သမထလို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သမထ မဟုတ်ဘူးလို့ ယူဆနေကြပါတယ်။ အဲဒီအယူအဆလေးတွေလည်း ပပျောက်သွားအောင်လို့ မနေ့က သမာဓိကွန္ခဆိုတာ သမထခေါ်တဲ့အကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ သမာဓိကွန္ခဆိုတဲ့ သမထဟာ ဘယ်လောက်စွမ်းရည်သတ္တိရှိသလဲဆိုတာ နည်းနည်းလေး တိုတိုတုတ်တုတ် ဆက်ပြောချင်သေးတယ်။

ထင်ရှားပေါ်လာတိုင်းသော ဖောင်းမှုပိန်မှုကအစ ရုပ်အမှုအရာမှန်သမျှမှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ရှုမှတ်ပြီးတော့ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျသွားတဲ့အခါမှာ အားစိုက်မှု ဝီရိယ၊ စွဲမြဲစွာရှုမှု သတိနဲ့ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိုက်ဝင်သွားတဲ့ ခဏိကသမာဓိ–အဲဒီ သမာဓိကွန္ဓတရားတွေဟာ မှတ်ကောင်းတဲ့ ယောဂီအဖို့ရာမှာတော့ ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် ဆက်စပ်ပြီးသွားတော့တာပဲ။ အဲဒီသမထရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် စိတ်ဟာ တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန် အလွန်ပဲနူးညံ့လာပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ “သာဝဇ္ဇံ ပဇဟာတိ၊ အနဝဇ္ဇံ ဘာဝေတိ” ဆိုတာ ရာဂ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကို မသန့်ရှင်းတာတွေ ပယ်နိုင်တာပေါ့။ ပယ်နိုင်တော့ မှတ်နိုင်သလောက် ကိလေသာ

http://www.dhammadownload.com

အရိုင်းဓာတ်တွေဟာ လျော့လျော့ လျော့လျော့သွားတယ်။ ယဉ်ကျေးလာတယ်။ ယဉ်ကျေးသလောက် နူးညံ့လာတယ်။ ပူလောင်ဆင်းရဲမှုကင်းပြီးတော့ အေးချမ်းလာတယ်။ နှစ်သက်စရာလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ သမထရဲ့အစွမ်းကြောင့် စိတ်ဟာ အလွန်ပဲနူးညံ့လာပြီးတော့ ပျော့ပျောင်းလာပါတယ်။ ကြာလေကြာလေ နူးညံ့လေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လက်ငင်းပေါ်တဲ့အာရုံမှာ တစ်ခဏတစ်ခဏ တဒင်္ဂပဟာန်အနေအားဖြင့် အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်းလေးတွေ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲနဲ့ ငြိမ်းသွားတာ။ တဒင်္ဂပဟာန်အဆင့်ကနေပြီးတော့ တစ်ခုချင်းအနေနဲ့တွက်မယ်ဆိုရင် အားနည်းတယ်လို့ဆိုရပေမယ့် အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်းလေးတွေ ငြိမ်းတာတွေ ပေါင်းစပ်လိုက်တော့ energy ဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ စွမ်းအင်ဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီစွမ်းအင်ဟာ မသေးပါဘူး။

ကိလေသာတွေ ဝေးကွာသွားတယ်

ရှုမှတ်တဲ့အရှိန်နှုန်းက မြင့်မားပြီးတက်လာတော့ အမျိုးအစားကလည်း တော်တော်ကောင်းလာတယ်။ ကြာလေကြာလေ နူးညံ့လေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် မရှုမိတဲ့ တခြားတစ်ပါးသော ရှုကွင်းအာရုံတွေမှာ တစ်ခါတစ်ခါလွတ်ထွက်သွားတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲသလို မရှုမိတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံတွေမှာ စဉ်းစားကြံစည်ပြီးတော့ လောဘ ဒေါသတို့ဟာ များသောအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ဘဲနဲ့ ငြိမ်မြဲ ဆက်ငြိမ်နေတတ်ပါတယ်။ မရှုမှတ်ဘဲ နားနေခိုက်မှာလည်း ကြမ်းတမ်းတဲ့ လောဘ ဒေါသက ရှေးကလို မဖြစ်ပေါ်တော့ဘဲနဲ့ ငြိမ်သက်နေတတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြမ်းတမ်းတဲ့ကိလေသာတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးလို့တောင်မှ တချို့ယောဂီတွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အထင်ကြီးလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ယောဂီကိုယ်တိုင် သေသေချာချာရှုမှတ်တဲ့ အရှိန်တွေ တက်လာပြီးတော့ ရှုမှတ်မှုအမျိုးအစားကောင်းအောင် ပြုလုပ်ရင် ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်မှုစွမ်းရည်သတ္တိကြောင့် မရှုမိတဲ့အာရုံတွေမှာလည်း လွတ်ထွက်သွားတဲ့ အာရုံတွေမှာလည်းပဲ လောဘ ဒေါသ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းမြဲငြိမ်းနေခြင်းဟာ ရှုမှုတိုင်းမှာပါဝင်တဲ့ သမာဓိက္ခန္ဓခေါ်တဲ့ သမထရဲ့ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန စွမ်းရည်သတ္တိလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန သတ္တိဆိုတာ ရှုမှတ်မှုက ဆက်ဆက် ဆက်ဆက်နေတော့ ကိလေသာဟာ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ဝေးဝေး ဝေးဝေးသွားတယ်။ ကင်းကင်းသွားတယ်။ ကွာကွာသွားတယ်။ တော်တော်လေး အလှမ်းကွာသွားတယ်။ အရှိန်ရလာတော့ လွတ်ထွက်သွားပေမယ်လို့ အကြမ်းစားကိလေသာတွေမဖြစ်ဘဲ ငြိမ်းမြဲငြိမ်းနေတာကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန သတ္တိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာနနဲ့ လောဘ ဒေါသတွေကို ပယ်ဖျောက်နေတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု

ကလျာဏမိတ္တ အကြောင်းဂုဏ်ရည်(၈)မျိုးထဲမှာ စာဂသမ္ပန္နောထဲမှာ ထည့်ယူလို့ရပါတယ်။ စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ပြည့်စုံရမယ် ဆိုတာပေါ့။ စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ပြည့်စုံရမယ်ဆိုတော့ ပေါ်တဲ့အာရုံကို မလွတ်တမ်းမှတ်တော့ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မှတ်မိတဲ့အာရုံ

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်မှာ တဒင်္ဂ ကိလေသာတွေကို စွန့်လွှတ်နေတာ။ အရှိန်ရလာတဲ့ အခါ မမှတ်မိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ကိလေသာတွေဟာ ဆက်မဖြစ်ဘဲ အထူးအားဖြင့် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကိလေသာတွေ ဆက်မဖြစ်ဘဲနဲ့ တော်တော်လေး ဝေးကွာသွားပြီးတော့ ငြိမ်းမြဲဆက်ငြိမ်းနေတာ၊ ဒါလည်းပဲ စွန့်လွှတ်ခြင်းပဲ။ တိုက်ရိုက်ပယ်တဲ့ စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ အရှိန်နဲ့ ပယ်တဲ့ စွန့်လွှတ်မှု နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အာရုံနှစ်မျိုးကိုလည်း ခွဲယူရမယ်။ အာရုံနှစ်မျိုးဆိုတာက ရှုကွင်းအာရုံနဲ့ ရှုကွက်အာရုံ။ ရှုကွင်းအာရုံ ဆိုတာက ရှုရမယ့် အာရုံအလုံးစုံကို အကုန်လုံးဖော်ပြထားတာ။ ရုပ်အမူအရာမှန်သမျှဟာ, ခံစားမှုမှန်သမျှ, စိတ်ကူးစိတ်သန်းမှန်သမျှ, သဘောအမူအရာမှန်သမျှ စတာပေါ့လေ။ ဒါတွေက ရှုကွင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကွင်းကြီးလို စိုက်ခင်းကြီးပေါ့။ အဲဒီကွင်းကြီးထဲမှာ အကွက်ကလေးတွေရှိတယ်။ အကွက်ကလေးတွေဆိုတာ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့အာရုံကို ရှုကွက်အာရုံလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ရှုမိတဲ့ ရှုကွက်အာရုံပေါ်မှာ ကိလေသာ ငြိမ်းခြင်းခေါ်တဲ့ တဒင်္ဂပဟာန–အဲဒါ ရနေတယ်။ မရှုမိတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံပေါ်မှာလည်း ကိလေသာငြိမ်းမြဲ ငြိမ်းခြင်းခေါ်တဲ့ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန ရတယ်။ အဲဒီအကျိုးနှစ်မျိုးကို ယောဂီဟာ ရှုကွက်အာရုံကို ရှုမှတ်မိတိုင်း ရှုမှတ်မိတိုင်း ဒီအကျိုး နှစ်မျိုးကို အပိုင်ရမိနေပါတယ်။ အဲဒါရအောင်လည်းပဲ ထင်ရှားပေါ်တဲ့ ရုပ်အမူအရာတိုင်းမှာ ခုလိုအားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုမှတ်ပြီး စိတ်စုစည်းပေးနေရတယ်။

ရှုကွက်အာရုံကို ရှုမှတ်မိတိုင်း အခုလို အကျိုးအမြတ်နှစ်ခု ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရရှိတာဟာ သုတသမ္ပန္နအရ ကျင့်နည်းမှန်ကို လေ့လာမှု

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်စုံချက်အရ လက်တွေ့ကျင့်နည်းမှန်ကို လက်တွေ့အသုံးချလိုက်တဲ့အတွက် အကုသလံ ပဇဟတိ–အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားလိုက်တယ်။ ကုသလံ ဘာဝေတိ–ကုသိုလ်ကိုဖြစ်ပွားစေတယ်။ အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားပြီးတော့ ကုသိုလ်ကိုဖြစ်ပွားစေတဲ့အတွက် ဘာတွေရရှိလာသလဲဆိုတော့ လောဘ ဒေါသ အစရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေမှ သန့်ရှင်းတဲ့အနေအထားကို ရရှိတယ်။ "ဝိသုဒ္ဓံ အတ္တာနံ ပရိဟရတိ" ဆိုတာပေါ့။ ထူးထူးခြားခြားသန့်ရှင်းမှုကို ရရှိလာတယ်။ ဒီတော့ စကားနှစ်ခု ပေါ်ထွက်လာတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မူလဗုဒ္ဓစာပေမှာ ပရိစ္စာဂနဲ့ ပရိဂ္ဂါဟဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပရိစ္စာဂဆိုတာ စွန့်လွှတ်မှု။ စွန့်လွှတ်မှုဆိုတာ မလိုအပ်လို့ စွန့်ရတာလည်းရှိတယ်။ ကောင်းနေပေမယ်လို့ ဒီထက် အကောင်းတွေရချင်လို့၊ ပိုပြီးတော့ အမြတ်ထွက်ချင်လို့ လက်ရှိ သိပ်မကောင်းတဲ့ဟာကို စွန့်လွှတ်ရတာမျိုးလည်းရှိတယ်။ လောဘ ဒေါသတွေကို စွန့်လွှတ်ရတာက မကောင်းလို့ စွန့်လွှတ်ရတာပဲ။ ဒုက္ခပေးလို့ စွန့်လွှတ်ရတာပဲ။ လောဘ ဒေါသတွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့အတွက် ဘာရသွားလဲလို့ဆိုတော့ အကုသိုလ်ကိုပယ်နိုင်ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကိုပွားနိုင်တဲ့အတွက် သန့်ရှင်းတဲ့အကျိုး လောဘကင်းပြီး သန့်ရှင်းတာ၊ ဒေါသကင်းပြီး သန့်ရှင်းတာ၊ စိတ်အစဉ်လေးတွေ သန့်ရှင်းတာ၊ သန့်ရှင်းတော့ မိမိမှာ ကိုယ့်စိတ်နေစိတ်ထား သန့်ရှင်းတာ သမဇယပေါ့။ နောက် သီလပြည့်စုံတဲ့အတွက် ကိုယ် နှုတ် သန့်ရှင်းတာ။ ပြီးတော့ အမြစ်ပြတ်သန့်ရှင်းတဲ့ လုံးဝသန့်ရှင်းတဲ့ အနေအထားလည်း ပြောပါမယ်။ အခု စိတ်နေစိတ်ထားတွေ သန့်ရှင်းသွားတာ။

http://www.dhammadownload.com

လူလိုစိတ်ထားတတ်တာ၊ အဲဒါ ရရှိသွားတယ်။ အဲဒါ ပိုင်ဆိုင်တယ်။ ဒီတော့ ပေါ်တဲ့အာရုံကိုရှုမှတ်လို့ တဒင်္ဂ, ဝိက္ခမ္ဘနအကျိုးနှစ်မျိုး ရလေလေ သန့်ရှင်းတဲ့အခြေအနေရောက်အောင် ပိုင်ဆိုင်လေလေ ဖြစ်လာတာပဲ။

ရှုမှတ်တဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ပေါ်တိုင်းအာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် အားစိုက်မှု ဝီရိယနဲ့ စွဲမြဲစွာရှုမှတ်မှု သတိ စိတ်စုစည်းမှု သမာဓိ အမြဲတမ်း ထည့်ပေးနေရပါတယ်။ ထည့်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ်အစဉ်က ကိလေသာတွေဟာ ထွက်မသွားဘူး။ ထည့်ပေးနိုင်မှ ကိလေသာတွေ ထွက်တယ်။ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ပုလင်းလွတ်ထဲက လေထုတ်ချင်ရင် ရေထည့်ပြီးထုတ်တာလည်း ရှိတယ်။ အပူပေးထုတ်တာလည်း ရှိတယ်။ စုပ်ထုတ်တာလည်း ရှိတယ်။ ပုလင်းပေါက်ကလေးက ကျဉ်းတယ်ဆိုရင် ရေတစ်စက်ချင်း တစ်စက်ချင်းထည့်ပြီး ထုတ်ရတယ်။ ရေတစ်စက်ဝင်သွားရင် ရေတစ်စက်ရဲ့ဖိအား ကြောင့် ပုလင်းထဲမှာရှိနေတဲ့လေဟာ တစ်စက်အားနဲ့ ထွက်သွားတယ်။ နောက်ထပ်တစ်စက်ထည့်ရင် နှစ်စက်အားနဲ့ ထွက်သွားတယ်။ ပုလင်း သုံးချိုးတစ်ချိုးလောက် ရေထည့်ပြီဆိုရင် သုံးချိုးတစ်ချိုးစာ လေထွက်သွားတယ်။ တစ်ဝက်ထည့်လိုက်ရင် တစ်ဝက်စာလေတွေ ထွက်သွားတယ်။ အဲဒီသဘောမျိုးပဲ။ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ စိတ်အစဉ် မှာ ထည့်နိုင်လေလေ ရာဂ ဒေါသ ကိလေသာတွေက ထွက်ပေးလေလေပဲ။ တစ်ခါတစ်ခါမှာလည်း ဝီရိယနဲ့ အားစိုက်ပြီး အပူတပြင်းလုပ်ရတာရှိတယ်။ အပူတပြင်းအားစိုက်လိုက်ရင် ကိလေသာတွေလည်း ထွက်သွားတယ်။ ဗလာပုလင်းထဲမှာ အပူပေး

http://www.dhammadownload.com

ထုတ်ရင် လေတွေထွက် သလိုပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုထုတ်ရတာလည်း ရှိတယ်။ အပူပေး ထုတ်လို့လည်း မထိရောက်လှ၊ ဝီရိယ သတိ,သမာဓိလည်း မထည့် ဘူးဆိုရင် တစ်ခါတစ်ခါ ထုတ်နေရင်း ကြားထဲက ရာဂ ဒေါသ ကိလေသာတွေဖြစ်လာရင် စုပ်ထုတ်ရတယ်။ လေနဲ့ စုပ်ထုတ်ရတယ်။ အတင်းရှုမှတ်ပြီးတော့လည်း ပယ်ရှားရတယ်။ အဲသလိုလုပ်နိုင်ပါမှ စိတ်အစဉ်ဟာ ဝီရိယ သတိ သမာဓိတွေ ဝင်လာပြီး တော့ လောဘ ဒေါသ ကိလေသာတွေကို ပရိစ္စာဂ လုပ်နိုင်ပြီးတော့ မိမိဘဝဖြစ်စဉ်ဟာ သန့်ရှင်းတဲ့အကျိုး ပရိဂ္ဂါဟ ပိုင်ဆိုင်လာမှာပဲ။ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ နောက်နေ့ကျမှ အသိဉာဏ် ဖြစ်ပုံတွေ ပြောပါမယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိပိုင်ရှင်ဟာ ကွဲကွဲပြားပြားသိလာတယ်

မနေ့က ကိုယ်ထဲကရှုကွက်အာရုံတစ်ခုခု ထင်ရှားပေါ်လာခိုက် အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုလို့ ရှုမိရာအာရုံလေးပေါ်မှာ တစ်ခဏာစိုက်ကျသွားတဲ့ အခိုက်အတန့် ဆက်ကာဆက်ကာ အဲဒီလိုမျိုး စိုက်ကျသွားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ သမာဓိကွန်ခေါ်တဲ့ သမထတရားတွေ ဖြစ်နေပါတယ်လို့ ရှင်းလင်းခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကို သမာဓိလို့သုံးထားတာရှိပါတယ်။ သမာဓိသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဝီရိယ သတိတွေလည်းပါပါတယ်။ အဲဒီ(၃)မျိုးဟာ အသိညာဏ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတွေထဲမှာ အနီးဆုံးအကြောင်း၊ အားအရှိဆုံးအကြောင်း၊ အထိရောက်ဆုံးအကြောင်းပါပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဟောထားပါတယ်။ “သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ”လို့ ဟောထားပါတယ်။ တည်ကြည်မှု သမာဓိရှိသူဟာ သို့မဟုတ် အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုလို့ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်စိုက်ပြီးတော့ တစ်ခဏာတစ်ခဏာ ကျကျသွားတဲ့ သမာဓိပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် အဲသလိုဖြစ်ပါမှ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ=သူ့ဖြစ်ရှိတဲ့အတိုင်း ကွဲကွဲပြားပြား ခြားခြား

http://www.dhammadownload.com

နားနား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတတ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒါကို ဒီနေ့စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

ကိုယ်ထဲက ရုပ်နာမ်အမှန်တရားတွေ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံတွေ ဒုက္ခသစ္စာအစရှိတဲ့ ဆင်းရဲအမှန်တရားတွေကိုသိချင်ရင် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းသော ရှုကွက်အာရုံကို သူတို့ပေါ်ဆဲမှာ အမြဲတစေ အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုပြီး စိတ်စုစည်းပေးပါ။ တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ပေးပါဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် အလိုလိုထွက်လာပါတယ်။ အတိုဆုံးပြောရရင် မလွတ်တမ်းမှတ်ပါ။ မလွတ်တမ်းမှတ်ရင် အသိဉာဏ် အလိုလို ဖြစ်လာတာပဲ။ အမှန်အတိုင်း သိလာတာ။ သူ့ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ရှိတဲ့အတိုင်း သိလာတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ စဉ်းစားပြီးတော့ သိလာတာ မဟုတ်ဘူး။ စာကပြောလို့သိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆရာကပြောလို့သိတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှေးရိုးစွဲအတိုင်း အထင်နဲ့သိတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်အမြင်နဲ့ကို သိလာတာ။

ဒီတော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ ရှုကွက်အာရုံကို အားစိုက်ပြီးတော့ မှတ်သလို ချိန်ရွယ်ပြီးတော့ မှတ်တဲ့သဘောတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ရွယ်စူးပြီးတော့ မှတ်တဲ့သဘောတွေလည်း ရှိပါတယ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် အလေ့အကျင့်လုပ်နေရပါတယ်။ ပစ်မှတ်တစ်ခုကို တည့်အောင် ချိန်ချိန်ပြီးတော့၊ ရည်စူးပြီးတော့ ပစ်သလို အလေ့အကျင့်လုပ်နေရတယ်။ လေ့ကျင့်ဖန်များတဲ့အခါမှာ လေ့ကျင့်သားရလာတယ်။ အထူးမချိန်ရဘဲနဲ့ ပစ်မှတ်ကိုတွေ့လို့ ပစ်လိုက်တာနဲ့ပဲ တန်းတန်းပြီးတော့ တည့်တည့်နေတယ်။ အဲဒီလိုသဘောမျိုးပါပဲ။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ လက်ငင်းပေါ်လာတဲ့အာရုံလေးတွေနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် တည့်အောင်

http://www.dhammadownload.com

ချိန်ရွယ်တဲ့သဘော၊ ရွယ်စူးတဲ့သဘောတွေရှိပါတယ်။ စာအခေါ်ဆိုရင် ဝိတက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အလေ့အကျင့်လုပ်ဖန်များတော့ လေ့ကျင့်သား ရလာတယ်။ အထူးမချိန်ရွယ်ရဘဲနဲ့၊ အထူးအားမစိုက်ရဘဲနဲ့ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်တည့်နေတယ်။ အကြောင်းလေ့ကျက်မှု ရွယ်ချိန်မှုလေးတွေက လေ့ကျင့်သားရလာပြီဆိုရင် အကျိုးအနေနဲ့ အချိုးကျလာတယ်။ တန်းခနဲ တန်းခနဲ တည့်တည့်နေတယ်။ အဲဒီ တန်းခနဲ တန်းခနဲ တည့်တည့်နေတာကို စာအပြောပြောရင် သမ္မာသင်္ကပ္ပ ခေါ်ပါတယ်။ ဖောင်းခိုက် အားစိုက်ပြီးတော့ရှုလို့ တစ်ခါတစ်ခါ တောင့်တာလေးနဲ့ သွားတိုက်ဆိုင်တာရှိတယ်။ တည့်တာရှိတယ်။ တောင့်တာလေးကိုသိသွားတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ တင်းတာလေးနဲ့ သွားတိုက်ဆိုင်ရင် တည့်နေရင် တင်းတာလေး သိသွားတယ်။ တစ်ခါ တစ်ခါ လှုပ်တာလေးနဲ့သွားတိုက်ဆိုင်ရင် လှုပ်တာလေးကိုသိတယ်။ အဲဒီ တောင့်တာ တင်းတာ လှုပ်တာတွေကလည်း တစ်ခုထဲမဟုတ်ဘူး။ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ရေလှိုင်းလေးတွေလိုလည်း ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိလာတယ်။ ကွာဝေးတဲ့အာရုံကို ခပ်လှမ်းလှမ်းကကြည့်ရင် မပီသပေမယ်လို့ အနီးကပ်ကြည့်ရင် သိလာတယ်။ ကွာဝေးတဲ့အာရုံကို ခပ်လှမ်းလှမ်းကကြည့်ရင် မပီသပေမယ်လို့ အနီးကပ်ကြည့်ရင် ပိုပြီးတော့ ပီသလာသလို တော်တော်လေးနီးသွားရင် ကွဲကွဲ ကွဲကွဲပြီး သိလာတယ်။ နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်း ကွဲကွဲပြီး သိတာလည်းရှိတယ်။ အစိတ်စိတ် အစိတ်စိတ် သိတာလည်းရှိတာပဲ။ ခြားခြားနားနား သိလာတာပဲ။ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် အချိုးကျတည့်နေတာကတော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် ခေါ်တယ်။ တည့်တည့်အာရုံလေးတွေ မလွဲတမ်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ

http://www.dhammadownload.com

သိသိသွားတာကတော့ ပညာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ တွဲတွဲပြီးတော့ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးကို ပညာကွန်ရာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒိုးပစ်တမ်းဥပမာ

ပစ်မှတ်ကိုတည့်အောင်ချိန်နည်းကတော့ လောကမှာတော့ သေနတ်လေ့ကျင့်ပြီးတော့ပစ်တာတွေ၊ လေးပစ်တာတွေတော့ ရှိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ အဲဒါမျိုးအလေ့အကျင့်မရှိတော့ ပြောလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးပြောနိုင်တာကတော့ ငယ်ငယ်က ကလေးဘဝက marble ကျောက်ဒိုးပစ်တာ ကျောက်ဒိုးလိုမ့်ကစားတာကိုတော့ ပြောရမှာပေါ့။ ဒိုးကစားတယ်ဆိုတာ ပစ်မှတ်ဒိုးကို ထိနိုင်လောက်တဲ့နေရာကနေပြီးတော့ ပထမဆုံးချိန်ရတယ်။ အရမ်းပစ်လို့မရဘူး။ အားလည်းစိုက်ရတယ်။ ချိန်ရုံသာချိန်ထားပြီးတော့ အားမစိုက်ရင် မရဘူး။ အားတော့ စိုက်ပါရဲ့ မချိန်ဘူးဆိုရင် မတည့်ဘူး။ ချိန်တော့ချိန်တယ် အားမစိုက်ဘူးဆိုရင် ပစ်မှတ်ဒိုးဆီကို မရောက်ဘူး။ အလေ့အကျင့်အနေနဲ့ ချိန်ပြီးတော့ အားစိုက်ပြီးတော့ ပစ်လိုက်ပြီဆိုရင် ချော်လွဲတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ တည့်ပြီးတော့ "ထပ်"ခနဲ့ ထိသွားပြီဆိုရင် အားရလာတာပဲ။ နှစ်သိမ့်လာတာပဲ။ ပီတိတွေ ဖြစ်လာတာပဲ။ နေလို့ထိုင်လို့လည်း အေးသွားတယ်။ ချမ်းသာသွားတယ်။ စိတ်လည်း ငြိမ်ကျသွားတယ်။ ဒါက ကလေးဘဝတုန်းက ဒိုးပစ်တုန်းအခါက ခံစားရပုံပေါ့။ ယောဂီကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ လက်ငင်းပေါ်လာတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ရှုကွက်အာရုံကို ဒီက ချိန်ပြီးတော့ အားစိုက်ပြီးတော့ မှတ်လိုက်လို့ "ထပ်"ခနဲ့ ထိမှန်သလိုဖြစ်သွားပြီဆိုရင် တောင့်တာလေးနဲ့ ထိမှန်သွားတော့ တောင့်မှန်းသိလာတာ တင်းတာလေးနဲ့ ထိမှန်သွားတော့ တင်းမှန်းသိလာတာ။ အားရသွားတယ်။ ပီပီသသကြီး ထိမှန်သွားတဲ့အခါ သိပ်ကိုအားရသွားတယ်။ နေလို့ထိုင်လို့လည်း ကောင်းသွားတယ်။ ဝမ်းသာသွားတယ်။ နှစ်သိမ့်သွားတာက ပီတိ။ ချမ်းသာဝမ်းသာသွားတာက သုခ။ ရှုကွက်ထဲ စိုက်ကျတည်ငြိမ်သွားတာက သမာဓိဆိုတာ ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတာ ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒါ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်သွားတာပဲ။ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် တည့်ပြီးတော့ ဖြစ်သွားလေတိုင်း ဒီလိုချည်းပဲ။ တည့်လေလေ အဲဒီသဘော တွေ ခံစားရလေလေပါပဲ။

ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝမြင်သည်

ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားအောင်လို့ နောက်ထပ်ပုံစံလေးတစ်ခု ထုတ်ကြည့်ကြဦးစို့။ ဆိုကြပါစို့။ လက်ဖြစ်ဖြစ် ခြေဖြစ်ဖြစ် ကွေးဆဲကာလမှာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ ထင်ရှားနေပါတယ်။ အဲဒီနာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေကို ကွေးဆဲကာလမှာ ရှုမှ ကွေးချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ကွေးရုပ်အဆင့်ဆင့်ကိုသိနိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုရာမှာ အသိဉာဏ်ဖြစ်အောင် သဘာဝတရားတွေကိုသိအောင် အားထုတ်ရာမှာ ဆိုရိုးစကားလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ "ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝမြင်သည်"ဆိုတာပေါ့။ "ဖြစ်ခိုက်"ဆိုတဲ့စကားမှာ "ဖြစ်"ဆိုတာ အင်မတန်အရာကျယ်ပါတယ်။ မြင်တာလည်း ဖြစ်တာပဲ။ ကြားတာ၊ နံတာ၊ စားတာ၊ ထိတာ၊

http://www.dhammadownload.com

သိတာ၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထတာ၊ ကွေးတာ၊ ဆန့်တာ၊ စောင်းတာ၊ ငဲ့တာ၊ မျက်တောင်ခတ်တာ၊ မျက်လုံးပိတ်တာ၊ ဖွင့်တာက အစ အကုန်လုံး သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ ဖြစ်တာချည်းပါပဲ။ ဆိုကြပါစို့ လက်ခြေတစ်ခုခု ကွေးဆဲကာလမှာ ကွေးချင်တဲ့စိတ်၊ ဒါ နာမ်တရား ထင်ရှားတယ်။ ပြီးတော့ ကွေးတဲ့ရုပ်၊ တဖြည်းဖြည်းဆန့်ရာကနေပြီး ကွေးကွေး ကွေးကွေးပြီး တော့သွားတာ ရုပ်တရားတွေပြောင်းလဲပြီး တော့ဖြစ်နေတာ ထင်ရှားတယ်။ ကွေးဆဲကာလမှာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ ပေါင်းစပ်ပြီးဖြစ်နေတော့ တကယ်ရှိ အဟုတ်ရှိနေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပုံသိချင်ရင်၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ဖြစ်ပုံသိချင်ရင် သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီးတော့ရှုရတယ်။ ကွေးတာကို ကွေးတယ်လို့ သေချာစိုက်ရှု၊ ချိန်ပြီးတော့ အားစိုက်ပြီးတော့သာရှု၊ အားထုတ်စအပိုင်းမှာ ဘာမှ အသိဉာဏ် မဖြစ်ဦးတော့ ကွေးတဲ့အမှုအရာနဲ့ မှတ်တဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ တည့်နေမယ်။ အဲဒီဆိ စိတ်ကလေးကရောက်ပြီးတော့ ထိထိမိမိရှိနေရင်ပဲ သမထတွေ ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒီအခါမှာ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေး သန့်ရေး အမှန်ပင်ဆိုတာ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်ဝေးနေတော့ စိတ်ကလေး သန့်ရှင်းနေတယ်။ ဒါ သမထ ဖြစ်နေတာပဲ။ အဲဒီသန့်ရှင်းမှုတွေ များလာရင် အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်တည့်ပြီးတော့ ရုပ်အကြမ်းစားအစ သဘောမှန်လေးတွေ သိလာတာပဲ။ ကွေးချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့် နာမ်တရား စသည် သိလာတယ်။ ကွေးချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့် ပြီးတော့ ရုပ်တွေ တဖြည်းဖြည်း ကွေးကွေးပြီးတော့သွားတာ၊ ရုပ်တရားတွေ သိလာတယ်။ နာမ်နဲ့ရုပ် ဖြစ်စဉ်ကြီး သူတို့ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

ရှုတဲ့အခါမှာ ကွဲပြားပြီးတော့ နားလည်လာတော့တာပဲ။ နာမ်တခြား ရုပ်တခြားဆိုတာကို ကွဲပြားပြီးတော့ သိလာတာပဲ။ အဲဒါ ပညာပဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိလည်း ခေါ်တယ်။

ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝမြင်သည်ဆိုတဲ့စကား ကွေးခိုက်မှာ ခုနက အကြမ်းစား ဘုန်းကြီးပြောသွားပါတယ်။ ကွေးချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်တရား၊ ကွေးရုပ်အဆင့်ဆင့်ရှိနေတာ ရုပ်တရား၊ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ အများနားလည်တာက "ကွေးတယ်"လို့ ဒီလိုနားလည်တာပါပဲ။ ကွေးတယ်လို့ အများနားလည်တဲ့ ကွေးခိုက်ခဏမှာ တကယ်ရှိ အဟုတ်ရှိနေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေကို သိချင်ရင် သူတို့ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီးတော့ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ အခုလို စွဲမြဲစွာ ရှုရပါတယ်။ ရှုမှတ်ပါများရင် တစ်ခါတစ်ခါမှာ ကွေးချင်တဲ့စိတ် နာမ်တရားပေါ်မှာရောက်သွားရင် နာမ်တရားကို ပိုင်းခြားသိတော့တာပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကွေးရုပ်အဆင့်ဆင့်ပေါ်မှာရောက်သွားရင် တောင့်တောင့်ပြီးတော့ တင်းတင်းပြီးတော့သွားတဲ့ ကွေးတဲ့အပေါ်မှာ ရောက် သွားရင် ကွေးရုပ်ကိုသိသွားတာပဲ။ ဒီလိုသိရတာဟာ ကွေးဆဲခဏမှာ ရှိတဲ့ သဘောတရားတွေကို သူတို့ဖြစ်တုန်းဖြစ်ဆဲလေးမှာလိုက်ပြီး ရှုလို့ပေါ့။ သဘာဝတရားတွေဟာ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ အစားအစာတွေမှာပါတဲ့ အရသာနဲ့သိပ်ပြီးတူပါတယ်။ အာဟာရထဲမှာ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ အရသာတွေ ရှိပါတယ်။ တချို့ ချိုတာရှိတယ်၊ တချို့ ချဉ်တာ ရှိတယ်၊ တချို့ အချိုနဲ့အချဉ် ပေါင်းစပ်နေတာရှိတယ်၊ တချို့ ခါးတာ ရှိတယ်၊ တချို့ စပ်တာရှိတယ်၊ တချို့ ဖန်တာရှိတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ရသာ(၆)မျိုး ပေါ့။ ချို, ချဉ်, စပ်, ဖန်, ငန်, ခါး, ဆိုတာပဲ။ သကြားကို လျှာပေါ်တင်ကြည့်လိုက်ရင် ချိုတာကို သိတာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သကြားထဲမှာ အချိုဓာတ်ရှိနေတာပဲ။ သံပုရာသီးကို စားရင် အချဉ်တွေ့တယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးစားရင် ခါးတာသိတာပဲ။ ငရုတ်သီးစားရင် စပ်တဲ့အရသာထွက်လာတာပဲ။ ဒီပြင် ဖန်တဲ့အသီးတွေစားရင် ဖန်တဲ့အရသာထွက်လာတာပဲ။ ဆားကိုစားကြည့်ရင် ငံတဲ့အရသာ ထင်ရှားတယ်။ နေ့စဉ်စားရတဲ့ အစာအာဟာရထဲမှာ ချို ချဉ် စပ် ဖန် ငန် ခါးဆိုတဲ့ အရသာ(၆)ပါးရှိတယ်။ သေသေချာချာ ပါးစပ်ထဲသာထည့်ပြီး ဝါးကြည့်၊ သတိထားသာ ဝါးကြည့်၊ အဲဒီထဲရှိတဲ့ အရသာ ထွက်လာတယ်။ ဒါလိုပါပဲ။ ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက်၊ စောင်းလိုက်၊ ငဲ့လိုက်၊ ကြွလိုက်၊ လှမ်းလိုက်၊ ချလိုက် သူတို့ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီးရှုရင် အရသာနဲ့တူတဲ့ သဘာဝတစ်ခုခုကတော့ သိလာတော့တာပဲ။ နာမ်တရားတွေက သဘာဝအသီးသီး ရှိပါတယ်။ စိတ်မှာဆိုရင် သိတတ်တဲ့သဘော၊ ဖဿမှာ တွေ့ထိတတ်တဲ့သဘော၊ ဝေဒနာမှာ ခံစားတတ်တဲ့သဘော။ ရုပ်တွေမှာဆိုရင် ပထဝီဓာတ်မှာ ခက်မာတဲ့သဘော၊ နူးညံ့တဲ့သဘော။ အာပေါမှာဆိုရင် စိုစွတ်တဲ့သဘော၊ ယိုစီးတဲ့သဘော၊ ခဲတဲ့သဘော၊ လေးကျတဲ့သဘော။ တေဇောမှာဆိုရင် ပူတဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ ပေါ့တဲ့သဘော။ ဝါယောမှာဆိုရင် တောင့်တင်း လှုပ်ရှား ရွေ့သွားတဲ့သဘော။ အသီးသီး အာဟာရထဲမှာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ အရသာတွေ ရှိသလို၊ သူတို့မှာ သဘာဝအသီးသီး ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီအသီးအသီးရှိတဲ့ အရသာနဲ့တူတဲ့ သဘာဝတရားတွေကိုသိချင်ရင် သူတို့ဖြစ်ဆဲ လိုက်ပြီးတော့ ရှုပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

လက်တွေ့သိချင်ရင် အရိုးထင်ရှားတဲ့နေရာကို ဖိကြည့်ပါ။ ဖိစမ်းကြည့်ရင် ဘာတွေ့မလဲ? မာကြောကြမ်းတမ်းတာတွေ့မယ် မဟုတ်လား။ မာကြောကြမ်းတမ်းတာက ရုပ်-ပထဝီဓာတ်၊ မာမှန်းကြမ်းတမ်းမှန်းသိသာတာက နာမ်ဆိုတာ တွဲဖြစ်နေတာပဲ။ အရိုးလွတ်တဲ့ဆီ စမ်းကြည့်ပါလား။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတာကို တွေ့တာပဲ။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတာက ရုပ်၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမှန်းသိတာ နာမ်၊ တွဲဖြစ်နေတာပဲ။ ကိုယ်မှာ ထိတိုင်းထိတိုင်းမှာ ပထဝီဓာတ်တွေက ထင်ရှားတာပဲ။ အဲဒါကို နောက်နေ့ကျမှ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဆက်ပြီးတော့ ရှင်းပါ့မယ်။ ယောဂီတွေ တွေ့ပုံကိုလည်း ပြောပြပါ့မယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး ကြောင်းနဲ့ကျိုး သိရိုးအမှန်ပါ

လွန်ခဲ့တဲ့နေ့တွေက သုတသမ္မန္ဒ–စာတွေ့.သုတနဲ့ လက်တွေ့.သုတ ပြည့်စုံသူဖြစ်ရမယ်ဆိုတာ၊ ကျင့်နည်းမှန် ပထမဆုံးလေ့လာတာ၊ စာတွေ့.သုတပြည့်စုံသွားတာ ကျင့်နည်းမှန်အတိုင်း ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက် လေးတွေ လိုက်ပြီးတော့ရှုတာ ဒါ လက်တွေ့.သုတပေါ့။ လက်တွေ့.သုတများလာရင် မြင်နိုင်ခဲလို့ နက်နဲတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ၊ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ၊ မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲဆိုတဲ့ ခြင်းရာစုံ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ကိုယ်တိုင်ပဲသိလာတာပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲနက်နဲသည်ဖြစ်စေ အခုလို ရှုဖန်များလို့ ဝီရိယ သတိ သမာဓိတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်သွားတော့ ပေါ်လွင်လာတယ်။ နာမ်နဲ့ရုပ် ရုပ်နဲ့နာမ် ပေါ်လွင်လာတယ်။ ထင်ရှားလာတယ်။ စိုက်ရှုနေရင် ကြောင်းကျိုးဆက် ဒါတွေထင်ရှားလာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်လို့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်လို့ ပေါ်လွင်လာတယ်။ သူတို့ကဖုံးထားလို့၊ အလုပ်သဘောနဲ့ တကယ်တိုက်ထုတ်

http://www.dhammadownload.com

တော့ သူတို့က တဖြည်းဖြည်း ကင်းဝေးစင်ကြယ်သွားတယ်။ အဲဒါကို ဟိုနေ့က ပုံစံလေး ပြခဲ့ပါတယ်။ "ကွေးမည်အပြု ကွေးချင်မှု ကွေးမှု နှစ်ဖြာ ရပ်နာမ်ပါ" "သူတို့ပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက်, ချိန်ကိုက်မြစွာ ရှုမှတ်ပါ" "စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေး, သန့်ရှင်းအမှန်ပါ" ဆိုတာပေါ့။ စိတ်တွေသန့်လာတာ။ စိတ်တွေသန့်လာတယ်ဆို ကြည်လင်လာတယ်။ ကြည်လင်လာတော့ တည်လာတာပဲ။ သမာဓိ တွေ ဖြစ်လာတယ်။ နောက် သိလာတာပဲ။ ဒါ မုချမလွဲ သိရမှာပဲ။ အဲဒါ ဒီနေ့ဆက်ပြီး ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ လူတွေမှာ အတ္တအစွဲအလန်း ရှိနေတယ်။ အဲဒီအစွဲအလန်းတွေ ရှိနေတာကို နာမ်နဲ့ရုပ် ပိုင်းခြားသိလာရင် ဇီဝအတ္တအစွဲကင်းသွားပုံ၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်သိရင် ပရမအတ္တအစွဲ ကင်းသွားပုံ၊ ဇီဝအတ္တအစွဲ ဖန်ဆင်းရှင်အစွဲ ကင်းသွားပုံကိုလည်း စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

သင်ကြားထားတဲ့အတိုင်း တိတိကျကျ လက်တွေ့သိမှတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ တွဲတွဲပြီး ဖြစ်နေတဲ့အခိုက် ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာရှုမှတ်ဖန်များတော့ ဒါက နာမ်ခေါ်တယ်။ ဒါက ရုပ်ခေါ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ကွဲပြား သိလာတာပဲ။ ကွေးတော့မယ်အပြု ကွေးချင်တာက နာမ်၊ ကွေးကွေးသွားတာက ရုပ်၊ ကိုယ်တိုင်သိလာတာပဲ။ မြင်နိုင်ခဲလို့ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို သိလာတာ။ ဆရာကိုတင်ပြတဲ့အခါမှာလည်း ကွေးဆဲခဏမှာမှတ်တော့ ဒါတွေဒါတွေ တွေ့သွားတယ်ဘုရားဆိုတာ ဒီလိုလည်း သူက ရှင်းပြတတ်တယ်။ ရိုးရိုးလေး ရှင်းပြတတ်တယ်။ ဒီနေ့ ယောဂီ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက် ဖောင်းတာပိန်တာ မှတ်ပုံလေးတွေ ပြောသွားတာ သိပ်ပြီးရှင်းတာပဲ။ နောက်ပိုင်းကျမှ အဲဒီယောဂီကို စံနမူနာထားပြီးတော့ ပြောပါ့မယ်။ သူပြောတာ အင်မတန်ကိုရှင်းတယ်။ ကိုယ်တိုင်သိလို့ ကိုယ်တိုင်ရှုမှတ်ပြီးသိလို့ ပြောသွားတာ။ ကိုယ်တိုင်သိပြီဆိုရင် သူများကိုလည်း ရှင်းရှင်းပြောတတ်တာပဲ။ ဒါ လက်တွေ့ပေါ့။ ကွေးချင်တာလေးက နာမ်တရား၊ သဘာဝတစ်ခု၊ ကွေးကွေးသွားတာက ရုပ်တရား၊ ဒါက သဘာဝတစ်ခု၊ သဘာဝနှစ်ခု ခွဲသိသွားတာပဲ။ ဆက်ရှုနေရင် ကွေးချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်က အကြောင်းနာမ်တရား၊ တစ်ဆစ်ပြီး တစ်ဆစ် ကွေးသွားတာက အကျိုးရုပ်တရားဆိုတာ အကြောင်းနဲ့အကျိုးလည်းပဲ ဒီလိုသိသွားတာပဲ။ သူတို့ပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက်ချိန်ကိုက် စွဲမြဲစွာ ရှုဖန်များပြီဆိုရင် "နာမ်ရုပ်နှစ်မျိုး ကြောင်းနဲ့ကျိုးသိရိုးအမှန်ပါ"ဆိုတာ နာမ်နဲ့ရုပ် အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပုံတွေကိုပါ ကိုယ်တိုင်မြင်သွားတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကိုလည်း ရှင်းရှင်းလေးရှင်းလင်းတင်ပြတတ် ပြောတတ်သွားတယ်။ ဒါဟာ လက်တွေ့သုတနဲ့ ပြည့်စုံလို့ သူ့ကိုယ်တွေ့ ပြောတတ်ဆိုတတ်တာပေါ့။ ဒါ မြင်နိုင်ခဲလို့ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို ပြောတတ်လာတာ။

အခံဓာတ် အတိုက်ဓာတ် အပွင့်ဓာတ်

အခုလို နာမ်အကြောင်းခံပြီးတော့ ရုပ်အကျိုးတရားလေးတွေ ရေစီးကြောင်းကြီးလို ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေပုံဟာ သေးသေးဖွဖွ အမူရာလေးကအစ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ မျက်တောင်ခတ်တဲ့အခါ မျက်လုံးပိတ်တဲ့ဖွင့်တဲ့အခါ ဒါတွေဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ အခိုက်

http://www.dhammadownload.com

အတန့်ပဲ။ အဲဒီအခါမျိုးမှာလည်း နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ သိပ်ပြီးထင်ရှား တာပဲ။ မျက်တောင်ခတ်ချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ တဖျတ်ဖျတ် မျက်တောင်ခတ်နေတာတွေ၊ ပွင့်နေတဲ့မျက်စိ ပိတ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ပိတ်သွားတာတွေ၊ ပိတ်ထားတဲ့မျက်စိ ဖွင့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ပွင့်သွား တာတွေ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေပဲ။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာတွေ အင်မတန်ထင်ရှားတာပဲ။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုရင် အခံဓာတ်၊ အတိုက်ဓာတ်၊ အပွင့်ဓာတ်ဆိုတာပေါ့။ အခု ဘုန်းကြီးတို့ အသံထုတ်ပြီးတော့ပြောနေတော့ ယောဂီတွေရဲ့ နားထဲမှာ အသံတွေကြားနေတာ။ အဲဒီမှာ အခံဓာတ်,အတိုက်ဓာတ်, အပွင့်ဓာတ်တွေ ထင်ရှားနေတယ်။ အခံဓာတ်ဆိုတာကတော့ နားပေါ့။ အသံလှိုင်းတွေကို လက်ခံဖမ်းယူနိုင်လောက်တဲ့ နားအကြည်ဓာတ်၊ နားခလောင်းထဲမှာ ဖမ်းယူနိုင်လောက်တဲ့ အကြည်ဓာတ်တစ်မျိုး ရှိပါ တယ်။ ရုပ်တရားလို့ခေါ်ပါတယ်။ အကြည်ဓာတ်လို့လည်း ခေါ်ပါ တယ်။ အဲဒီပေါ်မှာ အသံလှိုင်းက တထပ်ထပ်နဲ့တိုက်ခတ်ပေါ်တာ ဒါလည်း ရုပ်တရားခေါ်တာပါပဲ။ သူက အတိုက်ဓာတ်ခေါ်ပါတယ်။ အတိုက်ဓာတ် အခံဓာတ် ရုပ်တရား(၂)ပါးပဲ။ အခံဓာတ်ပေါ်မှာ အတိုက်ဓာတ်က, တထပ်ထပ်နဲ့ တိုက်ခတ်ပေါ်နေတော့ အသံလေး တွေ ကြားနေတာ။ နာမ်တရားလေးတွေဖြစ်နေတယ်။ နားထဲမှာ အသံနဲ့ စိတ်နဲ့ ဆုံစည်းတယ်။ ဖဿ contact ဖြစ်နေတယ်။ ခံစားမှုလေးတွေ ဖြစ်နေတယ်။ သာယာချိုအေးတဲ့ အသံလေးတွေဆိုရင် ခံစားလို့ ကောင်းတယ်။ ဆိုးဝါးတဲ့အသံတွေဆိုရင် ခံစားလို့ မကောင်း ဘူး။ အလယ်အလတ်အသံတွေဆိုရင် အလယ်အလတ်ခံစားမှု

http://www.dhammadownload.com

မျိုးဖြစ်နေတယ်။ ဒါ အပွင့်ဓာတ်ခေါ်တယ်။ ကြားသိတာ ကြားတွေ့တာ ကြား ခံစားတာ။ ဒါတွေက နာမ်တရားတွေ ထင်ရှားနေတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအပွင့်ဓာတ်တွေဖြစ်ရတာဟာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နားရှိလို့ ကြားရတာပဲ။ အသံရှိလို့ ကြားရတာပဲ။ ရုပ်အကြောင်းခံပြီးတော့ နာမ်အကျိုးတရားဖြစ်ပုံတွေဟာ အင်မတန်ထင်ရှားပါတယ်။ အဲသလို ထင်ရှားအောင်ဆိုပြီး ကြားဆဲခဏမှာ ထင်ရှားတဲ့ တွေပြီးတော့ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်ရုပ်တရားတွေကို သိရအောင် ရှုမှတ်ခိုင်းတဲ့သဘောပါပဲ။

မီးခြစ်ခြစ်တဲ့ဥပမာနဲ့ပြောရင် အခံဓာတ် အတိုက်ဓာတ် အပွင့်ဓာတ်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ သဘောပေါက်တတ်ပါတယ်။ မီးခြစ်ခြစ်တဲ့အခါ မီးလေးဖြစ်လာပုံ အပွင့်ဓာတ်လေးဖြစ်လာဖို့ရန်အတွက် မီးခြစ်ဗူးထောင့်နှစ်ဖက်မှာ ယမ်းရည်တွေသုတ်ထားတယ်။ မီးခြစ်ဆံမှာလည်း ယမ်းတွေစုထားတယ်။ ခြစ်လိုက်တဲ့အခါ မီးဖြစ်လာတယ်။ မီး ဘယ်ကလာသလဲမေးရင် သာမန်ဖြေရင်တော့ မီးခြစ်ဆံမှာတောက်နေတာဖြစ်တော့ မီးခြစ်ဆံက ယမ်းလာတယ်လို့ပဲ ဖြေမှာပါပဲ။ ဟုတ်တယ်လေ ... သူ့မှာ တောက်နေတာကိုး။ သို့သော် မီးခြစ်ဆံချည်းသက်သက်ထားကြည့်စမ်းပါလား။ မီးက ဘယ်ကလာမလဲ။ အလိုလိုတော့ မီးတောက်မလာနိုင်ဘူး။ မီးခြစ်ဗူးမှာသုတ်ထားတဲ့ ယမ်းအခံဓာတ်၊ မီးခြစ်ဆံမှာ ရှိနေတဲ့ ယမ်းအတိုက်ဓာတ်နဲ့ 'ထပ်'ခနဲ သွားထိတဲ့အခါ မီးတောက်ကလေး ဖြစ်လာတယ်။ အပွင့်ဓာတ်ဖြစ်လာတယ်။ အခံဓာတ်နဲ့ အတိုက်ဓာတ် ပူးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျမှ အကျိုးမီးတောက်ကလေး ဖြစ်လာတယ်။ အပွင့်ဓာတ် ဖြစ်လာတယ်။ အကြောင်းနဲ့ အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့တရားတွေဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါတွေကို ပါဠိလို ဓမ္မလို့လည်း ခေါ်တယ်။ သဘာဝလို့လည်း ခေါ်တယ်။

အတ္တဝါဒီ အစွဲသန်သူများရဲ့အယူအဆ

သူတို့ဖြစ်ဆဲ လိုက်ပြီးတော့ မရှုရင် နာမ်နဲ့ရုပ် ဓမ္မသဘာဝလည်း မသိနိုင်ဘူး။ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပုံလည်း မသိနိုင်ဘူး။ မသိတော့ သတ္တဝါအကောင်ကြီးက လုပ်နေတယ်ဆိုတာ၊ သတ္တဝါအကောင်ကြီး မဟုတ်တောင်မှ ကိုယ်ထဲမှာအသက်ရှင်နေတဲ့ အကောင်ကလေးက လုပ်နေတယ်ဆိုတာ အဲဒီလိုလည်း စွဲလန်းတတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါကောင်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ အသက်ကောင်လည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ငြင်းဆိုထားပါတယ်။

ဒီနေရာဌာနမှာ မြတ်စွာဘုရား ငြင်းဆိုထားပုံလေး ပိုပြီးပေါ်လွင်အောင် အတ္တဝါဒီအစွဲသန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အယူအဆတွေကို နည်းနည်းတင်ပြပါမယ်။ အတ္တဝါဒီတွေက သူတို့ကျမ်းမှာ ရေးထားတာက အတ္တဆိုတာဟာ ဉာဏဓိကရဏမတ္တာတဲ့။ အတ္တဆိုတာ ဉာဏ်ရဲ့တည်ရာပါပဲတဲ့။ အသိဉာဏ်ရဲ့တည်ရာဟာ အတ္တပဲလို့ အဲဒီလို သူတို့စွဲထားပါတယ်။ သ ဒုဝိဓော–သူဟာ နှစ်မျိုးရှိတယ်တဲ့။ ဧဝတ္တာ ပရမတ္တာစေတိတဲ့။ ဧဝအတ္တာက တစ်မျိုး၊ ပရမအတ္တာက တစ်မျိုး နှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ သူတို့ခွဲပြထားပါတယ်။

အဲဒီနှစ်မျိုးထဲက ပရမအတ္တရဲ့အခြင်းအရာ အရည်အသွေးကို သူတို့ဖော်ပြထားတာကတော့ တတြိဿရောတဲ့။ ထိုနှစ်မျိုးထဲက ပရမအတ္တရဲ့အခြင်းအရာ အရည်အသွေးဟာ တတြိဿရော သဗ္ဗဉ္ဉူ

http://www.dhammadownload.com

ပရမတ္တာ ဓကောဓဝ သုခဒုက္ခာဒိရဟိတောလို့ ဆိုထား:တယ်။ ပရမ အတ္တာဆိုတာဟာ supreme အတ္တာပေါ့။ ဖန်ဆင်:ရှင် မဟာဗြဟ္မာကြီး:၊ လို့ creator ခေါ်ပါတယ်။ မဟာဗြဟ္မာကြီး:က တစ်လောကလုံ:ကို အစိုး:ရတယ်။ သူ့အလိုလိုက်ရတာချည်:ပဲတဲ့။ သူ့ရဲ့အခြင်:အရာတွေကို ပြထား:တယ်။ ပြီ:တော့ သဗ္ဗညူ=သိစရာတွေမှန်သမျှကို သူက အကုန်လုံ:သိတယ်တဲ့။ ဓကော ဓဝ-တစ်ခုတည်:သာပဲတဲ့။ နှစ်ခု မရှိဘူ:တဲ့။ ဖန်ဆင်:ရှင်တစ်ဦ:သာလျှင် ရှိတယ်။ ပြီ:တော့ သုခဒုက္ခာ ဒိရဟိတော=ချမ်:သာတယ်လည်:မဟုတ်၊ ဆင်:ရဲတယ်လည်:မဟုတ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်လည်:မဟုတ် စသည် မရေမရာတွေကလည်: ကင်:ကွာနေပါတယ်။ ဒါက supreme အတ္တာကြီ:ရဲ့အခြေအနေ အရည်အသွေ:ကို အတ္တာကျမ်:ဂန်များက ပြထား:ပါတယ်။

ဇီဝတ္တာ ပဋိသရီရံ ဘိန္နော ဝိဘူ နိစ္စော စတဲ့ ဇီဝအတ္တ-အသက်ရှင်နေတဲ့အတ္တာကတော့၊ ပဋိသရီရံ-သတ္တဝါတိုင်:ရဲ့ ကိုယ်ထည်မှာ ပျံ့နှံ့ပြီ:တော့ တည်နေတယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုတယ်။ မဟာဗြဟ္မာကြီ:က ထည့်ပေ:ထား:တဲ့အသက်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဘိန္နော-ကွဲပြား:ခြား:နား:တယ်တဲ့။ ကွဲပြား:ခြား:နား:တယ်ဆိုတာ သတ္တဝါအလိုက် သတ္တဝါသေ:ရင် အတ္တာသေ:တယ်ပေါ့။ သတ္တဝါကြီ:ရင် အတ္တာကကြီ:တယ်။ ပုရွက်ဆိတ်ကလေ:ကဆိုရင် ကိုယ်ထည်ကသေ:တော့ သူ့မှာရှိတဲ့ အတ္တာက သေ:တယ်ပေါ့။ ဆင်ကြီ:မှာဆိုရင် ကိုယ်ထည်ကကြီ:တော့ အတ္တာကကြီ:မား:တယ်။ ဒါကို ကွဲပြား:ခြား:နား::တယ်လို့ဆိုတယ်။ ပြီ:တော့ ဝိဘူ-သူကလည်:ပဲ သူ့စွမ်:ရည်သတ္တိရှိတယ်တဲ့။ သူ့နယ်ပယ်မှာတော့ သူကလည်:ပဲ တန်ခိုး:ရှိတယ်ပေါ့။ မြင်ရင် သူနဲ့မြင်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ကြားရင် နံရင် စားရင် ထိရင် ကွေးရင် ထိရင် သိရင် စောင်းရင် ငဲ့ရင်ဆိုတာ ဒါလေးနဲ့လုပ်ပေးနေတာပေါ့လေ။ သူကလည်း တန်ခိုးရှိတာပဲ။ နိစ္စောစ--မြဲလည်းမြဲတယ်တဲ့။ သူ့တည်ရာကိုယ်ကြီးက ပျက်စီးသွားပေမယ်လို့ အဲဒီလိပ်ပြာနဲ့တူတဲ့ အတ္တလေးက မသေဘူးတဲ့။ နောက်ထပ်ဘဝသစ်မှာ သူက ဆက်ပြီးတော့ ဝင်သွားတယ်တဲ့။ ဒါက ဧဝအတ္တ အစွဲရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဲဒီလိုစွဲယူကြပါတယ်။

သူတို့အယူဆိုရင်တော့ နိစ္စ-အတ္တဟာ မြဲနေတယ်ဆိုတော့ နိစ္စဆိုတာလည်း သူပဲ၊ သူ့အလိုအတိုင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း အတ္တပဲ။ အမြဲတမ်းတည်ရှိနေတယ်ဆိုရင် ကောင်းစားချမ်းသာတဲ့အဓိပ္ပာယ်လည်း ရပါတယ်။ ဒါမို့လို့ သုခ- ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲလည်း သူတို့မှာရှိကြပါတယ်။ မြဲနေတဲ့အတ္တလေး-ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အတ္တအစွဲ ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားပွင့်လာတဲ့အခါကျတော့ သဘာဝတရားတွေပဲ သုဒ္ဓဓမ္မပဲတဲ့။ သုဒ္ဓဓမ္မဆိုတာ အတ္တမပါဘဲနဲ့ ဓမ္မသက်သက် သဘာဝသက်သက်ပဲ၊ ကြောင်းကျိုးဆက်နေတဲ့ သဘာဝသက်သက်တွေပဲ။ အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တွေဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖန်တီးတတ်တဲ့ ဒေဝဆိုတာလည်း မရှိပါဘူးတဲ့။ ဗြဟ္မာဆိုတာလည်း မရှိပါဘူးတဲ့။ သဘာဝသက်သက်ပဲလို့ ဒီလိုဆိုထားပါတယ်။ သဘာဝသက်သက်ပဲဆိုရင် နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေဟာ မမြဲတဲ့တရားတွေလို့ ဆိုလိုရာရောက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆင်းရဲတဲ့တရားတွေလို့ ဒီလိုဆိုရာ ရောက်ပါတယ်။ အသုဘ-မတင့်တယ်တဲ့တရားတွေလို့ ဒီလိုဆိုရာ ရောက်ပါတယ်။ အနတ္တ=အတ္တမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုငြင်းဆို

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေကိုယ်တိုင်ကလည်း အတ္တမဟုတ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေကြားထဲမှာလည်း အတ္တမရှိ၊ အနတ္တလို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားငြင်းဆိုထားပါတယ်။

ကြောင်းကျိုးဆက်သဘာဝတွေ၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝတွေကို သိချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာမှာ ကိန်းသေဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ "ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝ မုချမြင်နိုင်သည်"ဆိုတာပေါ့။ ဖြစ်ခိုက် ကွေးခိုက် ဆန့်ခိုက် စသည် ကြွခိုက် လှမ်းခိုက် ချခိုက် မြင်ခိုက် ကြားခိုက် နံခိုက် စားခိုက် ထိခိုက် သုတ္တန်နည်းအရ သူ့ဖြစ်ခိုက်လိုက်ပြီးတော့ ရှုရပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ သူတို့ဖြစ်ခိုက်လိုက်ပြီးရှုရင် နာမ်နဲ့ရုပ်သဘာဝတွေသိလာရင် ဇီဝအတ္တစွဲကင်းသွားတယ်။ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုး ဆက်စပ်ပုံသိလာရင် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာမဟုတ်၊ အကြောင်းနဲ့ဖြစ်တာ။ ဒီလိုအကြောင်းနဲ့ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း မဆိုင်တဲ့အကြောင်းကြောင့် မဆိုင်တဲ့အကျိုးဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဖန်ဆင်းရှင်ကြောင့်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဆိုင်ရာအကြောင်းလေးတွေကြောင့် ကွင်းဆက် ကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ်ကြီးပဲဆိုတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်သွားတယ်။ အဲဒီအခါ ပရမအတ္တအစွဲ၊ နတ်ဇုဟ္မာသိကြားက ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတဲ့အစွဲလည်း ကင်းတော့တာပါပဲ။ အဲဒါကိုတော့ နက်ဖြန်ကျမှ ဆက်ရှင်းပါမယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

နာမ်ရုပ်ခွဲသိရင် ဇီဝအတ္တအစွဲပြုတ်တယ်

မနေ့က စာတွေ့. ဉာဏ်တွေ့. ပေါင်းစပ်ပုံနည်းပြလေးအနေနဲ့ "ကွေးဆဲခဏမှာ နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲဖြစ်ပုံ၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး တွဲဖြစ်ပုံလေးတွေ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါကတော့ နမူနာလေးပါပဲ။ ဒီလောက် နမူနာလေးပြလိုက်ရင် ကျန်တဲ့ မဆုံးနိုင်တဲ့ မြောက်များစွာသော နာမ်နဲ့ရုပ်ဖြစ်ပုံတွေ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ နည်းမှီပြီးတော့ သိလောက်ပါပြီ။

ပိုပြီးတော့သေချာအောင် ခွဲရမယ်ဆိုရင် ကွေးဆဲခဏ၌ "ကွေးချင်တာက နာမ်၊ ကွေးတာက ရုပ်၊ အတ္တကောင်မဟုတ် အသက်ကောင် မဟုတ်၊ ပေါ်တာ နာမ်နဲ့ရုပ်"။ နာမ်ရုပ်ပေါ်ဆဲ ရှုမှတ်ခွဲ၊ ကွေးတဲ့ အခါမှာ နာမ်နဲ့ရုပ်တွေ ပေါ်နေတာပဲ။ ကွေးတယ် ကွေးတယ် လို့ စဉ်ဆက်မပြတ် လိုက်မှတ်နေရင် "နာမ်ရုပ်ပေါ်ဆဲ ရှုမှတ်ခွဲ မြင်လွဲဒိဋ္ဌိပြုတ်"တဲ့။ ဖြစ်နေတာက နာမ်နဲ့ရုပ် သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ခုလို မရှုတော့ နာမ်မှန်းလည်းမသိ၊ ရုပ်မှန်းလည်းမသိတော့ သတ္တဝါကောင်လေးကပဲ လုပ်နေတယ်ပေါ့လေ။ သတ္တဝါကောင်လေးကပဲမြင်တယ်

http://www.dhammadownload.com

စသည်ပေါ့။ အသက်ရှင်တဲ့ အကောင်လေးကပဲ လုပ်နေတယ်၊ ဒီအသက်ရှင်နေတဲ့အကောင်လေးကလည်း မြဲနေတယ်။ ရုပ်ကြီးပျက်သွားပေမယ်လို့ ဒီအကောင်လေးက နောက်ဘဝမှာသွားပြီး ဖြစ်ရပြန်တယ်ဆိုတာ အစွဲတွေက ရှိခဲ့တာကိုး။ နာမ်နဲ့ရုပ်ကွဲသွားရင် အဲဒီအစွဲပြုတ်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီအစွဲကို ရှူသိမှုနဲ့ ပယ်စွန့်လိုက်တာ "ပရိစ္စာဂ"လို့ခေါ်တယ်။ ရှူသိမှုနဲ့ပယ်စွန့်လိုက်တော့ ဘာအမြတ်ထွက်လာလည်းဆိုတော့ အသိမှန်ရလာတာပေါ့။ နာမ်နဲ့ရုပ်တွဲဖြစ်နေတာကို သိမြင်တဲ့ အသိမှန် "ပရိဂ္ဂါဟ" ပိုင်ဆိုင်လာတယ်။ တစ်ဖက်က စွန့်လွှတ်လိုက်သလို အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ပိုင်ဆိုင်မှုရလာတာပဲ။ အဲဒါဟာ ရှူမှတ်မှုရဲ့ လက်ငင်းအမြတ်ပဲ။

နာမ်နဲ့ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီးအပေါ်မှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ မရှုတော့ နာမ်နဲ့ရုပ်မသိရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဇီဝအစွဲရှိတယ်။ ဒီသတ္တဝါက မသေတော့ဘူးလိုလို၊ အသက်ရှင်တဲ့အကောင်လေးကလည်း မသေတော့ဘူးလိုလို အဲဒီလိုအစွဲရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အနတ္တလို့ ငြင်းဆိုထားပါတယ်။ နာမ်ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီးပဲ။ နာမ်ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီးကိုယ်တိုင်ကလည်း အတ္တမဟုတ်ဘူး။ နာမ်ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီးထဲမှာလည်းပဲ သူတို့ထင်ထားတဲ့၊ ယူဆထားတဲ့အတ္တ မရှိဘူး။ အနတ္တလို့။ ပြီးတော့ အတ္တဝါဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဲဒီအတ္တလေးဟာ မြဲနေတယ်လို့ ယူကြတယ်။ ကောင်းစားချမ်းသာတယ်လို့ပဲယူတယ်။ မြင်ရတာကောင်း၊ ကြားရတာကောင်း၊ နံရ စားရ ထိရတာကောင်း၊ အကုန်လုံး အကောင်းချည်းပဲလို့ထင်ထားတာပဲ။ ဒီတော့ အတ္တမဟုတ်ဘူး။ နာမ်နဲ့ရုပ်ဆိုတော့ အဲဒါတွေအကုန်လုံး ဆင်းရဲတွေပဲ။ မမြဲတာတွေချည်းပဲ။ အနိစ္စလို့

http://www.dhammadownload.com

လည်း သတ်မှတ်တယ်။ မကောင်းတာမို့လို့ ဒုက္ခလို့လည်းသတ်မှတ်တယ်။ ဒီတော့ နာမ်ရုပ်တရားတွေဟာ အကုန်လုံး အနိစ္စဆိုတာလည်းသူပဲ။ ဒုက္ခဆိုတာလည်း သူပဲ။ အတ္တမဟုတ် အနတ္တဆိုတာလည်းသူပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က အမည်တွေ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒီတော့ ရှုလို့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိပြီဆိုရင် အတ္တမဟုတ် အတ္တမရှိဆိုတာ အနတ္တကိုသိရာရောက်တယ်။ ပြီးတော့ မမြဲတဲ့ နာမ်ရုပ်တရားကိုလည်း သိရာရောက်တယ်။ ဆင်းရဲလို့ မကောင်းတဲ့နာမ်ရုပ်တရားကို, ဒုက္ခနာမ်ရုပ်တရားကို သိရာရောက်တာပါပဲ။

အဟေတုကဒိဋ္ဌိ၊ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိပြုတ်ပုံ

နာမ်ရုပ်တရားတွေရဲ့ အချင်းချင်းကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ မရှုသေးလို့၊ ရှုပေမယ်လို့ အသိဉာဏ် မပေါ်သေးရင် ဒီနာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေမှာ တွေဝေတဲ့သဘောဖြစ်တတ်တယ်။ မပြတ်မသား ဖြစ်တာပဲ။ အမှန်အတိုင်းသိတာကတော့ ယထာဘူတာနုပဿနာ ခေါ်တယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပုံကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ရှုမှတ်ပြီး သိရတဲ့သဘောကို ယထာဘူတာနုပဿနာခေါ်တယ်။ အဲဒီဉာဏ်ကိုမရသေးခင် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပုံတွေအပေါ်မှာ တွေဝေမှုန်မွှား မပြတ်သားတော့ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အဟေတုကဒိဋ္ဌိလည်း ဝင်နိုင်တယ်။ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ လက်ခံထားပေမယ်လို့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကျိုးဖြစ်ပုံလေးတွေ အခုလိုရှုမှတ်တဲ့နည်း မသိတော့ မဆိုင်တဲ့အကြောင်း ထည့်ယူလိုက်တယ်။ နတ်သိကြားကပဲ ဖန်ဆင်း

http://www.dhammadownload.com

လိုက်သလို မဟာဗြဟ္မာကြီးကပဲ ဖန်ဆင်းလိုက်သလို အဲဒီလိုယူတယ်။ ဒါ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိဆိုတာပေါ့။ အဲဒါကို သမ္မောဟဘိနိဝေသလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ယထာဘူတာနုပဿနာဉာဏ်မရသေးရင် နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေအချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံကို အခုလို ရှုမှတ်တဲ့နည်းနဲ့ မသိသေးရင် တွေဝေမှု၊ မှုန်ဖွားမှု၊ မပြတ်သားမှုက ရှိနေတော့ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အစွဲ၊ သမ္မောဟဆိုတာ တွေဝေတာကို ခေါ်တယ်။ မပြတ်သားတာပေါ့။ ဒါတင်မဟုတ်ဘူး။ ဝိသမဟေတုက ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့အစွဲကြီး ဝင်တော့တာ။ အဘိနိဝေသဆိုတာ အစွဲကြီး ထိုးဝင်လာတယ်၊ ဖောက်ဝင်လာတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ အဲဒီအခါ အသိကမှားတော့ ယုံမှားမှုတွေလည်း မှားတော့တာပဲ။ သိမှားရင် ယုံမှားမှုလည်း ဖြစ်တာပါပဲ။ ဒီအဆင့်မရောက်သမျှတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ဘဝပေါင်းများစွာက အခုလိုကြုံခဲ့ပြီ။ ကမ္ဘာလောကကြီးကရော ကမ္ဘာလောကကြီးမှာမှီတင်းနေတဲ့ သတ္တဝါတွေရော သက်ရှိသက်မဲ့ အရာဝတ္ထုတွေဟာ မဟာဗြဟ္မာကြီးက ထာဝရဘုရားကြီးက ဖန်ဆင်းလို့ဆိုတာ အဲဒီအစွဲတွေက ရှိတယ်။ လူမျိုးအလိုက် အစွဲတစ်ခုကတော့ ရှိတာပါပဲ။ အစွဲနာနေတယ်။ အခု ယောဂီများ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါကျတော့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ အချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံလေးတွေ ကိုယ်တွေ့ကြုံနေတာ။ ကွေးဆဲခဏ၌ ကွေးချင်တာက အကြောင်းနာမ်၊ ကွေးတာက အကျိုးရုပ်၊ အကြောင်းမဲ့မဟုတ်၊ ဖန်ဆင်းခံမဟုတ်၊ ပေါ်တာ ကြောင်းကျိုးသာ ဟုတ်တယ်ဆိုတာ ရှင်းသွားတာပဲ။ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ပေါ်ဆဲမှာရှုလို့ ယုံမှားသံသယတွေ သို့လော သို့လောနဲ့ ယုံမှားသံသယတွေလည်းကင်းပြီးတော့ ရှင်းသွားတော့တာ

http://www.dhammadownload.com

ပဲ။ အဲဒီဉာဏ် ရလိုက်တယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံကို သိလိုက်တာ နဲ့ပဲ နဂိုအစွဲကြီးကိုစွန့်ခွာလိုက်ပြီး ယုံမှားသံသယကင်းတဲ့ ကခ်ါဝိတ ရဏဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ ကြောင်းကျိုးဆက်အသိကြီးရရှိတာ ပရိဂ္ဂါဟ ဖြစ်သွားတယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပေါ့။

ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်သိပုံ

နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေဟာ အချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်ပြီးတော့ ရေစီးကြောင်းကြီးလို အမြဲမပြတ် ဖြစ်နေပါတယ်ဆိုတဲ့စကား အရ ကွေးဆဲကာလမှာ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပုံကတော့ နာမ် ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးတရားဖြစ်ပုံပါပဲ။ နာမ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးတရားဖြစ်ပုံလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဘေးဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ မြင်စရာ ကြားစရာ နံစရာ စားစရာ ထိစရာ အာရုံတွေရှိနေပေမယ်လို့ အဲဒီအာရုံဆီကို စိတ်ရောက်မသွားရင် မမြင်ဘဲ မကြားဘဲနေတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အခု ယောဂီတွေ တရားထိုင်နေတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ဖောင်းမှုပိန်မှုကအစ ပေါ်တိုင်း အာရုံ တွေအပေါ်မှာ စိတ်က စိုက်ကျနေတော့ ကိုယ်ထဲကအာရုံတွေလောက်ပဲ သိတယ်။ အပြင်က ဆူညံပြီးအော်နေတဲ့ ဖားတွေရဲ့အသံဆီ ရောက် မသွားဘူး။ ဖားသံတွေက ဝန်းကျင်မှာရှိနေတာပဲ။ ဒို့ပြင်အသံတွေ လည်း အပြင်မှာ ရှိသလောက်တော့ ရှိနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဆီကို စိတ်မြားဦးက လည်မသွားတော့ ကြားတောင် မကြားဘဲ ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ ထို့အတူ မြင်တာ စားတာ နံတာတွေလည်း ဒီအတိုင်း ပါပဲ။ ပြီးတော့ စိတ်မြားဦးခေါ်တဲ့ နှလုံးသွင်းရှိမှ မြင်မှုကြားမှုအစရှိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဝိထိစိတ်အစဉ်တွေ စိတ်ဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ နားလည်ရပါတယ်။ အဲဒါကတော့ နာမ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးတရားဖြစ်ပုံ အမြွက်ပါပဲ။ ပြီးတော့ ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးတရားဖြစ်ပုံကတော့ မနေ့ကပြောခဲ့တဲ့ပုံစံလေးပဲ ပြရမှာပေါ့။ နားရှိလို့ ကြားရတယ်၊ နားမရှိရင် မကြားရဘူး။ အသံလှိုင်း အသံရှိမှ ကြားရတယ်၊ အသံက နားထဲမှာတိုက်ခတ်မပေါ်ရင် မကြားရဘူး။ ဒီတော့ ကြားသိရေးမှာ နားနဲ့အသံဟာ ကြားသိမှုရဲ့အကြောင်းပဲ။ ဘာအကြောင်းလဲဆိုတော့ ရုပ်အကြောင်း။ နားကလည်း ရုပ်တရားပဲ။ အသံကလည်း ရုပ်တရားပဲ။ ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ကြားသိမှုအကျိုးတရားဖြစ်ရတာ။ ထို့အတူ မြင်ဆဲကာလ၊ နံဆဲကာလ၊ စားဆဲကာလ၊ ထိဆဲကာလမှာလည်း ဒီအတိုင်းအတိုက်ဓာတ် အခံဓာတ် စသည်ဖြင့် နည်းမှီး သိရပါတယ်။ အဲဒါတွေကိုလည်း နားလည်လောက်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက အခုလို ဝမ်းဗိုက်ကိုစိတ်စိုက်ပြီးတော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို မှတ်နေတယ်။ ပထမတော့ အချိုးတကျ မှတ်နေတာပဲ။ မှတ်လို့ အချိုးကျပြီး တော်တော်လေးအသိလေးဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပိန်တာလေးက ပျောက်သွားတယ်။ ပိန်တာလေးပေါ်နေတုန်းတော့ ပိန်သိစိတ် ပေါ်ရတယ်။ ပြီးတော့ ဖောင်းတာလေးပါ ပျောက်သွားတယ်။ ဖောင်းတာလေးပျောက်သွားတော့ ဖောင်းသိစိတ် မပေါ်တော့ဘူး။ အဲတော့ သူတို့ဖြစ်မှ သူတို့ကလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ဒါတွေဖြစ်မှ ဒါတွေရှိမှ ဒါကလည်း ပေါ်တာကိုး။ ဒီတော့ ရှုစရာ ဖောင်းမှု ပိန်မှု အာရုံမရှိတော့ ရှုသိစိတ် မဖြစ်ရဘူး။ ဒီတော့ ရုပ်အာရုံက သိမှုရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းတရားဆိုတာ ထင်ရှားတာပဲ။ ဟိုတစ်နေ့က ယောဂီတစ်ယောက် ပြောသွားပါတယ်။ ရှုစရာလေးတွေရှိနေလို့ ရှုသိစိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်နေရတာပဲတဲ့။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးပဲတဲ့။ သူက ရှင်းလင်းပြောသွားပါတယ်။ အဲဒါက ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်တရားဖြစ်ပုံတွေ၊ ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးတရား ဖြစ်ပုံကတော့ ရာသီဥတုအေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ထဲက အအေးဓာတ်တွေ ထင်ရှားပါတယ်။ နွေးရထွေးရတယ်။ အခု နေလေးက ပွင့်လာတဲ့အခါ ပွင့်လင်းရာသီရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ပူအိုက်လာတယ်။ ချွေးတွေဘာတွေဖြစ်လာတယ်။ အပူရုပ်အစဉ်တွေဖြစ်ရတယ်။ ရာသီဥတုကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ ပူလိုက် အေးလိုက်နဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေတာ။ ဒါက ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးတရား ဖြစ်ပုံ။ ပြီးတော့ အာဟာရလိုလို့ ဆာလောင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ထဲမှာ ပူလောင်ပြီးတော့ ရုပ်တွေညှိုးနေတာ၊ အားနည်းနေတာ။ ရေတွေဘာတွေ မွတ်သိပ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်မျိုးပဲ။ နေရတာ မကောင်းဘူး၊ ဆာလို့ စားလိုက်ရင် ရုပ်က လန်းဆန်းပြီးတော့ အားတွေဖြစ်လာတယ်။ မွတ်သိပ်လို့ ရေသောက်လိုက်ရင် ချက်ချင်းလန်းဆန်းလာတယ်။ အစာအာဟာရ၊ ရေဟူသော ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ အာဟာရဇရုပ်တွေ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်ပုံလေးတွေပါ။ အဲဒါတွေက ကြောင်းကျိုးဆက်ပြီးဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါတွေကို သိအောင်လို့ အမြဲမပြတ်လိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရှုမှတ်ရင် နာမ်နဲ့ ရုပ်တရားတွေဟာ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့,သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးနဲ့ ဆက်နွယ်ပြီးတော့ ရေစီးကြောင်းကြီးလိုသွားနေတယ်ဆိုတာကို

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းကောင်းနားလည်လာတော့တာပဲ။

ကိုယ်ထဲမှာ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ဆက်စပ်ပုံတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ အတွေ့ဆိုးကြောင့် အနေဆိုး အခံခက်ပုံ၊ ကိလေသာ အနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိလေသာတွေလည်ပတ်ဖြစ်မှုကြောင့် ကောင်းကံဆိုးကံတွေ လည်ပတ်ဖြစ်ပုံ၊ ကောင်းကံဆိုးကံအရ ကောင်းကံဆိုးကံကြောင့် ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တွေဖြစ်ပုံ စတာတွေ ပြောစရာအများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ နောက်ပိုင်းကျမှ ပြောပါ့မယ်။ ရေစီးကြောင်းကြီးလို ကြောင်းကျိုးဆက် ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း တည်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ အထက်ကစီးလာတဲ့ ရေစီးကြောင်းဟာ အဲဒီနေရာမှာပဲ ရပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ ရေဟောင်းတွေက အောက်ကိုစုန်ဆင်းပြီးတော့ ရေသစ်တွေပဲ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောမျိုးလို ပေါ့။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ အဟောင်းပျက် အသစ်ဆက်၊ အဟောင်းပျက် အသစ်ဆက်ဆိုတာ အမြဲတမ်း ပြောင်းလွဲပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ ဖြစ်တယ်ဆိုကတည်းကိုက အဖြစ်အပျက်က မခံသာအောင်နှိပ်စက်လို့ မကောင်းတာတွေချည်းပဲဆိုတာ မြင်လာပါတယ်။ နောက်တော့ သဘောသက်သက်ကွက်ပြီး မြင်လာတဲ့အခါ ဒီထဲမှာ အတ္တမပါဘူး။ အကုန်လုံး အနတ္တာချည်းပဲဆိုတာ ကြောင်းကျိုးဆက် နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေအပေါ်မှာ မမြဲပုံတွေ၊ ဆင်းရဲပုံတွေ၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံတွေ သိပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ နောက်နေ့ကျမှ ဆက်ပြောပါ့မယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ကြောင်းကျိုးဆက် တင်ပြလာနိုင်တယ်

လွန်ခဲ့တဲ့ရက်တွေက ယောဂီများ ဖြစ်ခိုက်လိုက်ရှုလို့ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် တည့်ပြီးတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်ရပ်နာမ်တွေသိပြီး ခဏိက သမာဓိအား ပြည့်ပြီးတော့ ရပ်နာမ်တွေ ကိုယ်တိုင်သိလာပြီး အချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလေးတွေသိပြီး သုတသမ္မန္နဆိုတာ စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့လေးတွေကို ပြောတတ်ဆိုတတ် တင်ပြလာတတ်ပါတယ်။ နာမ်ရပ်တရားတွေ ကိုယ်တိုင်တွေ့တာပဲ။ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ တွေ့တာပဲ။ မြင်နိုင်ခဲလို့ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြောတတ်ဆိုတတ်လာပါတယ်။ ဒါဟာ အကြောင်း ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်ရည်လေးတွေ ပြည့်စုံလာတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။ သုတသမ္မတ္တိမှာ "သစ္စပဋိစ္စသမုပ္ပါဒါဒိ-ပဋိသံယုတ္တာနံ ဂမ္ဘီရာနံ ကထာနံ ကတ္တာ ဟောတိ"လို့ ဆိုထားပါတယ်။ စာတွေ့သုတ၊ လက်တွေ့သုတ နှစ်မျိုး နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သစ္စာတရားနဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရား အစရှိတဲ့ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်တင်ပြလာနိုင်တာပဲ။ တရားဟောတဲ့ အနေမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွေ့တင်ပြလာတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

သာသနာမှာ အသက်ရှူချောင်ရာရတယ်

ကြောင်းကျိုးဆက် ရပ်နာမ်တရားတွေဖြစ်ပုံကို ရှုသိရင်းနဲ့ သဘောပေါက်နားလည်သွားတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ချီးကျူးထားတာ ရှိပါတယ်။ ဒီအဆင့်လောက်ရောက်ရင် ရောက်တဲ့ ယောဂီဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာမှာ အဿာသပတ္တ–သက်သာခြင်းသို့ ရောက်သွားတယ်တဲ့။ ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ အသက်ရှူချောင်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ စောစောပိုင်းကဆိုရင် ရုပ်နာမ်မကွဲသေးတော့ ဧဝအတ္တ–အသက်ကောင်လေးရှိသလိုလို၊ နောက် ဒီကမှ တစ်ဆင့် ဆက်အားထုတ်လိုက်တော့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပြီးတော့ သိလာတော့၊ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးဆက်စပ်ပုံလေး သိလာတော့ မသိခင်ကာလကတော့ ဗြဟ္မာ သိကြားကပဲ ဖန်ဆင်းသလိုလို၊ အသိတွေလွဲပြီးတော့ ယုံကြည်မှုတွေလွဲတာတွေ၊ အမှားတွေကိုယုံကြည်ပြီး အမှားတွေကို ကိုးကွယ်ချင်တာတွေ လျှောက်ကိုးကွယ်တော့ မသက်မသာဖြစ်နေတာ။ အသက်ရှူ မချောင်ဘူးပေါ့။ သက်သာရာ မရဘူးပေါ့။ ဒီအဆင့်ရောက်တဲ့အခါ အဲဒါတွေကင်းရှင်းသွားတော့ အသက်ရှူပေါက်ချောင်သွားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ထောက်တည်ရာ လည်းပဲ သေချာရသွားတယ်တဲ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာမှာ ဒီဟာက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်တွေ ပထမဆုံးသိရှိလာတယ်။ ဒီအသိလေးနဲ့ကွယ်လွန်သွားရင် လားရာဂတိမြဲတယ်လို့ တောင်မှ ချီးကျူးထားပါတယ်။ မဟာသောတာပန်ကတော့ လားရာဂတိ ကိန်းသေမြဲတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်သိမြင်သူဟာ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူက ဂတိမြဲတော့ စူဠသောတာပန္န– သောတာပန်အသေးစား

http://www.dhammadownload.com

လို့တောင်မှ ဒီလို ချီးကျူးခံရပါတယ်။ ဒီဉာဏ်ပိုင်းဟာ နည်းတဲ့ ဉာဏ်ပိုင်း မဟုတ်ဘူး။

ဒီဉာဏ်ပိုင်းလောက်အထိက အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပုံ ရှင်းတော့ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာမဟုတ်ဆိုတဲ့အစွဲ၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကျိုးလေးတွေ ကွင်းဆက်အနေ အားဖြင့် ရှုရင်းက သိနေတော့ ဇာဟ္မာအစွဲ ပရမတ္တအစွဲကြီး ကျတ် သွားတာ၊ ဒီအပိုင်းလောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ အနတ္တသဘော သက်သက်လောက်ပဲ သိပါသေးတယ်။ ကိုယ်ထဲကဖြစ်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဇီဝအတ္တ မရှိဘူး၊ ဇီဝအတ္တ မဟုတ်ဘူး။ ပရမ အတ္တလည်း မရှိဘူး၊ ပရမအတ္တလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပရမအတ္တကြီးရဲ့ လက်ရာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ဒီလောက်ပဲ သဘောပေါက်တယ်။ သူက ရှုမိတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတိုင်း အဖြစ် လောက်သာသိတယ်။ ဖြစ်ပြီးတော့ နည်းနည်းလေးတည်နေတဲ့ အပိုင်း လောက်သာသိတယ်။ ပျက်ပုံကို မသိသေးတော့ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ-နိစ္စစွဲက မကင်းသေးဘူး။ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ မကင်းသေးတော့ ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ မကင်းသေးဘူး။ ဒီတော့ ကြောင်း ကျိုးဆက်သီပြီးတော့ ဆက်ပြီးတော့ရှုပါမှ ရှုရတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံရဲ့ ရှုကွက်အာရုံရဲ့ တစ်ခဏချင်းဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပုံ လေးတွေ သိလာတာ။ ခုပင်ဖြစ်ပြီး ခုပင်ပျောက်ကွယ်သွားတာလေး တွေ၊ အဟောင်းပျက် အသစ်ဆက်ပုံလေးတွေကို သိလာတာ။ အထူး သဖြင့် အဆုံးသတ်ပုံလေးတွေကို သိလာတာ။ အဲဒီတော့မှ ဒါတွေဟာ

http://www.dhammadownload.com

မမြဲပဲကိုးဆိုတာ အဲဒီအသိလေးတွေဝင်လာမှ နိစ္စဆိုတဲ့ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ ကျွတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ် စပြီးဖြစ်လာပြီ။

ပျက်မှုမြင်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တယ်

ရှေ့ပိုင်း ဉာဏ်နှစ်ပါးကိုတော့ ဘာဖြစ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ မဆိုရသလဲဆိုတော့ ပျက်တာကို မတွေ့ရသေးလို့ပါပဲ။ ရှေ့ပိုင်း ဉာဏ်နှစ်ပါးကိုတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလောက်ပဲ။ နာမ်နဲ့ရုပ်နှစ်ပါးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အနိစ္စလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့ သဘာဝတရားတွေဖြစ်လို့ အနိစ္စတရားလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့တရားတွေဖြစ်လို့ ဒုက္ခလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒီထဲမှာ အတ္တမရှိလို့ အနတ္တလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရှေ့ပိုင်း ဉာဏ်နှစ်ပါးကတော့ ပေါ်ရာပေါ်ရာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေကို ရှုပြီးတော့ သိတာဖြစ်လို့ နာမ်သိ ရုပ်သိ၊ ဒါလောက်ပဲ။ အနိစ္စတရားကို သိ၊ အနတ္တတရားကို သိ၊ ဒါလောက်ပါပဲ။ ဒီအဆင့်ထက် မကျော်သေးပါဘူး။ ဒီအဆင့်ထက်ကျော်ဖို့ဆိုတာကတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပုံကိုသိပါမှ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံကိုသိပါမှ၊ ဒါမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ခေါ်ပါတယ်။ "ဝိ"ဆိုတာက နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေရဲ့ မမြဲပုံ ဆင်းရဲပုံ သူ့သဘောအတိုင်းသူဖြစ်ပုံကို ခြင်းရာစုံအားဖြင့်၊ "ပဿနာ"-မြင်တဲ့ဉာဏ်တဲ့။ ကြောင်းကျိုးဆက် ရုပ်နာမ်တရားတွေပေါ်မှာ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားပုံတွေ၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံတွေ၊ သူ့သဘော

http://www.dhammadownload.com

အတိုင်း သူဖြစ်ပုံတွေ၊ ဒီအခြင်းအရာတွေကိုသိပါမှ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနေ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပုံကို ပြောရမှာပါပဲ။

အနိစ္စ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ အနိစ္စာနုပဿနာ

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပုံ ကျမ်းဂန်အရှိနဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ သုံးပိုင်းခွဲပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။ ယောဂီဟာ "အနိစ္စံ ဝေဒိတဗ္ဗံ"တဲ့။ အနိစ္စတရားကို သိရမယ်တဲ့။ "အနိစ္စလက္ခဏံ ဝေဒိတဗ္ဗံ"တဲ့။ အနိစ္စလက္ခဏာကို သိရမယ်တဲ့။ "အနိစ္စာနုပဿနာ ဝေဒိတဗ္ဗာ"တဲ့။ အနိစ္စာနုပဿနာကို သိရမယ်တဲ့။ အဲဒီသုံးမျိုးထဲက အနိစ္စဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒုက္ခခြောက်ပါးက ဖြစ်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်တရားတွေပါ။ ဟိုနေ့က ခွဲပြပါတယ်။ ကွေးဆဲကာလမှာ ကွေးချင်တာက နာမ်၊ ကွေးတာက ရုပ်၊ ကြားဆဲကာလမှာ နား‌နဲ့အသံက ရုပ်၊ ကြားသိတာက နာမ်။ ထို့အတူ မြင်ဆဲ နံဆဲ စားဆဲ ထိဆဲမှာလည်း သူ့အခိုက်နဲ့သူ နာမ်ရုပ်တွေတွဲပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ ဖောင်းဆဲကာလမှာလည်း ဖောင်းတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။ ပိန်ဆဲကာလမှာလည်း ပိန်တာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်ဆိုတာ။ ထိုင်ဆဲကာလမှာလည်း ထိုင်ချင်တာက နာမ်၊ ထိုင်တာက ရုပ်၊ နာမ်နဲ့ရုပ်တွဲတွဲပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီသဘာဝတွေကို ပါဠိလို အနိစ္စလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဟုတ္တာ အဘာဝတော=ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း တည်မနေဘဲနဲ့ ကွယ်ပျောက်သွားတတ်လို့ အနိစ္စတရားလို့ ဆိုတယ်တဲ့။ အဲဒါကို ယောဂီက သိရပါတယ်။ အချုပ်ကတော့ ကိုယ်ထဲက

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်သမျှတရားတွေဟာ အကုန်လုံး အနိစ္စချည်းပါပဲ။

အနိစ္စလက္ခဏာ ဆိုတာကတော့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့ အခြင်းအရာ၊ မာပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ ပျော့ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ ယိုစီးပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ ခဲပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ လေးပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ ပူပြီးတော့ နွေးပြီးတော့ အေးပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ မြင်ပြီးတော့ ပျောက်၊ ကြားပြီးတော့ ပျောက်၊ နံပြီးတော့ ပျောက်၊ စားပြီးတော့ ပျောက်၊ ထိပြီးတော့ ပျောက် ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ တည်မနေဘဲနဲ့ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အခြင်းအရာလေးတွေ ပါဠိလိုတော့ 'အာကာရ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ manner လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအမှတ်အသားကိုတော့ အနိစ္စလက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ အနိစ္စလက္ခဏာကိုသိပါမှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ပေါ်ပါတယ်။ အနိစ္စာနုပဿနာ ဝေဒိတဗ္ဗာ ဆိုတာ မမြဉ်းလို့ သာမန်ရှုလို့ သိတဲ့ဉာဏ်ကို အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာ သိတယ်ဆိုတာက – မမြဉ်းလို့သိတယ် ဆိုတာက ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့မှ၊ ဖောင်းတာလေး မှတ်ရင်းနဲ့ ဖောင်းတာလေး စပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့မှ၊ ဖောင်းတာလေးမှတ်ရင်း တောင့်တင်းလှုပ်ရှား ရွေ့လျားတဲ့သဘောလေး ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာကို တွေ့မှ၊ ပူတာ နွေးတာ အေးတာ စတာလေးတွေ ပေါ်ပေါ်ပြီး အဆုံးသတ်သွားတာကို တွေ့မှ၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဟူတွေ့ အဘာဝါကာရောအရ–ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတာကို

http://www.dhammadownload.com

တွေ့မှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် စစ်တယ် ခေါ်ပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီလို တွေ့တာက စာတွေ့လား၊ ဆရာသမားတွေပြောလို့ သိတာလား? တရားတွေနာထားလို့ ကိုယ့်အထင်နဲ့ တွေ့တာလားဆိုတာ ဒီလိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ရှုမှတ်ဆဲမှာပဲ ပေါ်လာတဲ့အာရုံကို ရှုမှတ်ဆဲမှာ၊ ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက်မှာ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ဆဲ၊ ပိန်မှုပေါ်ခိုက်မှာ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ဆဲ၊ အခြားအခြားပေါ်တာလေးတွေ ပေါ်ဆဲ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်ဆဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အာရုံလေး ပျောက်ကွယ်သွားတာကိုတွေ့မှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်စစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ရှုမှတ်ဆဲမှာဆိုတဲ့စကားစုမှာ 'ဆဲ'ဆိုတဲ့စကားက လောလောလတ်လတ် ဖြစ်ပေါ်နေတုန်းကို ပြပါတယ်။ လွန်ပြီးသားမဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြတယ်။ လောလောဆယ်ဖြစ်နေတုန်းအာရုံ ရှုကွက်–ဖောင်းနေတုန်း,ပိန်နေတုန်း, ထိုင်နေတုန်း, ပူနေတုန်း အေးနေတုန်း တောင့်နေတုန်း တင်းနေတုန်း နာနေတုန်း ယားနေတုန်း စသည်မြင်နေတုန်း ကြားနေတုန်း စသည်ပေါ့လေ၊ အကုန်လုံးပေါ့။ ဒါကို ဆိုလိုတယ်။ အသစ်အသစ်ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်ကို သူ့အမည်တပ်ပြီးတော့ မှတ်နေတုန်း၊ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။ မှတ်နေတုန်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားပုံကို သိပါမှ အဲဒါမှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်အစစ်ဖြစ်တယ်။ ကြားဖူးနားဝလေးနဲ့ တွေးဆပြီးတော့ ပြောတဲ့အရာမျိုး မဆိုင်ဘူး။ အဲဒါ ဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ ထင်ရာကို ကြံ့ပြောတာ။ အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်ဘဲနဲ့ ထင်ရာကိုကြံ့ပြောတာ။ ထင်ရာကြံ့ပြော

http://www.dhammadownload.com

တော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မပါဘူး။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့တွေ့ကြုံချက်သဘော ကလည်း မရှင်းဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေ ယုံမှားသံသယလည်းပဲ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ "ထင်ရာကြုံပြော ဉာဏ်မနော သဘောမစင် ယုံမှားဝင်"ဆိုတဲ့အတိုင်း ယုံမှားတွေလည်း ဝင်တတ်တာပဲ။ လောလော ဆယ် ပေါ်လာတဲ့ ရူကွက်အာရုံကို သူ့အမည်တပ်ပြီးတော့ ချိန်သား ကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲစွဲမြဲမြဲရှုနေတုန်းမှာ အဲဒီအပေါ်မှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျသွားတဲ့အခိုက်အတန့် သဘာဝတင်မကဘူး၊ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာကိုမြင်မှ ဒါမှ မမြဲဘူးဆိုတာ ကိုယ်တိုင် သိသွားတယ်။ ကိုယ်တိုင်သိတာကို ရှင်းရှင်းပြောနိုင်တယ်။ အဲဒါ "မြင်ရာမှန်ပြော"တဲ့။ ရူလို့မြင်တာကို အမှန်အတိုင်း ပြောတာပဲ။ မြင်တော့ ဉာဏ်ပါတယ်။ "သဘောသန့်စင် ယုံမှားစင်"တဲ့။ တွေ့ကြုံချက် သဘာဝလည်းစင်တယ်။ ပြီးတော့ ဉာဏ်အမြင်လည်းပဲ စင်ကြယ်တယ်။ ဘာမှ ယုံမှားသံသယဝင်စရာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်ရမယ်။

သာသနသမ္ဗတ္တိဖြစ်ဖို့ အခြေခံအချက်

ဒီမှာ တရားအားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီတွေဟာ အဲဒီလို အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်က စပြီးတော့ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့ တကယ့်ချမ်းသာကိုရရှိဖို့ ဦးတည်ချက်ထားရပါတယ်။ အဲဒီဦးတည်ချက် ပါလာပြီဆိုရင် အခုလို ပေါ်တာလေးတွေကို ပေါ်ဆဲရှုလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိသွားပြီဆိုရင်တော့ သာသနသမ္ဗတ္တိဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အဆုံးအမ သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးရပ် မိမိမှာ ပြည့်စုံသွားတယ်။ ဒါတွေ ရလာတယ်။ သိက္ခာသုံးရပ်ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ကိုယ်နှုတ် စိတ် သုံးမျိုးလုံး စင်ကြယ်ပြီးတော့ ထူးထူးခြားခြား ကျေနပ်စရာတွေ ရသွားနိုင်တယ်။ သိက္ခာသုံးရပ်ပြည့်စုံဖို့ဆိုတာကတော့ သာဓုကံသဝန–ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား ကျင့်နည်းအမှန်တွေကို နာကြားရတယ်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု မှတ်ပုံကအစ ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနာရဘူး။ အလုပ်နားလည်အောင် သေချာနာကြားရတယ်။ နာကြားပြီးတော့ သာဓုကံမနသိကာရ–ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစားလည်းပဲ အလုပ်ကိုလုပ်ရတယ်။ ကျင့်နည်းမှန်သိလို့ လက်တွေ့ကျကျ ရိုရိုသေသေလုပ်ပြီဆိုရင် သာသနသမ္ပတ္တိ ဖြစ်လာတာပဲ။ ရိုရိုသေသေလည်း နားမထောင်ဘူး၊ တတ်သမျှ မှတ်သမျှလေးနဲ့ပဲ ပြီးနေမယ်၊ ကောင်းကောင်းလည်း ရိုရိုသေသေ အလုပ်မလုပ်ဘူး၊ အချိန်မှန်လည်းပဲ မလုပ်ဘူး၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ လုပ်တယ်ဆိုရင် လူ့ကာမဂုဏ်တွေ စီးပွားရေးတွေ ပစ်ထားရတာ။ အဲဒါတွေ အလဟဿ ဆုံးရှုံးသွားမယ်။ ရိုရိုသေသေမလုပ်တော့ တရားချမ်းသာလည်း မရတော့ တရားချမ်းသာလည်း ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ ဟိုဘက်ကလည်း ဆုံးရှုံး၊ ဒီဘက်ကလည်း မရဆိုတော့ အရှုံးပဲ အဖတ်တင်ကျန်နေမယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင်လို့ ဟိုက လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ စွန့်ရကျိုးနပ်အောင် မိမိသန္တာန်မှာ ဘုရားအဆုံးအမတည်ပြီးတော့ တကယ့်ချမ်းသာစစ်ရဖို့ရန် ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား မြတ်မြတ်နိုးနိုး တန်ဖိုးထားပြီးတော့ အားထုတ်ကြဖို့၊ မရိုသေရင် သာသနာဆုံးရှုံးသွားမယ်။ ရိုရိုသေသေလုပ်ရင် သာသနာအမြတ်တွေ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ စက္ကန့်တိုင်းမလပ် ရိုရိုသေသေ

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်ကြပါလို့ လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီနေ့တရား အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

အနိစ္စလက္ခဏာဖြင့်ရင် ကျန်လက္ခဏာ(၂)ပါးကိုလည်းပဲ အလိုလိုဖြင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်

မနေ့က အနိစ္စကိုသိရမယ်။ အနိစ္စလက္ခဏာကို သိရမယ်။ အနိစ္စာနုပဿနာ သိရမယ်ဆိုတာ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ နှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ပုံစံလေးတစ်ခုထုတ်ပြီး ရှင်းလင်းတင်ပြသွားပါတယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာ စပါပြီ။ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ရတာနဲ့ပဲ ကိုယ်ထဲဖြစ်ပေါ်သမျှ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေဟာ စောစောက မြဲတယ်လို့ထင်ခဲ့ရာက အခု ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက် မမြဲမှန်းသိလာတော့ နိစ္စသညာ–မြဲတယ်ဆိုတဲ့ ထင်မှတ်တဲ့အစွဲကို ပယ်လိုက်တယ်။ "အနိစ္စာနုပဿနာ ဘာဝေန္တော နိစ္စသညံ ပဇဟတိ"ဆိုတာ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ပေါ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရလို့ မမြဲဘူးလို့ သိမြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်လေး ဖြစ်ပွားစေသူဟာ ဖြစ်ပေါ်သမျှ နာမ်ရုပ်တရားတွေဟာ မြဲတယ်လို့ထင်မှတ်ခဲ့တာတွေ၊ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ ကင်းသွားတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အစွဲဖြစ်ခွင့်မရတာကို ဆိုတယ်။ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲကိုပယ်လိုက်တော့ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အသိ

http://www.dhammadownload.com

ကလေးရတယ်။ အသိညာဏ်တွေ ကိုယ်ပိုင်ရသွားတယ်။ ဒီနေ့ ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခာနုပဿနာညာဏ်ကို ဆက်ဟောပါမယ်။ ဒီကမှ တစ်ဆင့် ဆက်ပြီးတော့ အနတ္တ၊ အနတ္တလက္ခဏာ၊ အနတ္တနုပဿနာ ညာဏ်ကို ဆက်ပြောပါမယ်။ သို့သော် အသေးစိတ်တော့ မပြောနိုင်တော့ဘူး။ လက္ခဏာစစ်တွင် တစ်ခုမြင် အကုန်မြင်သိတော့သည် ဆိုတဲ့အတိုင်း အနိစ္စတရားကိုသိရင် ဒုက္ခတရားနဲ့ အနတ္တတရားကို လည်းပဲ အလိုလိုသိပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အနိစ္စလက္ခဏာမြင်ရင် ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာကိုလည်းပဲ အလိုလိုမြင်ပြီးသား ဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။

အနိစ္စလက္ခဏာမြင်တယ်ဆိုလို့ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို မမြင်ဘဲနဲ့ သိတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်သဘာဝကိုလည်း သိသိသွားတယ်။ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို သိသိပြီးမှ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာလေးတွေကို သိလာတယ်။ ဆိုကြပါစို့–ကိုယ်ထဲမှာ ပူမှုပေါ်လာတယ်။ အဲဒီပူမှုဟာ အနိစ္စတရားပဲ။ "ပူတယ်"လို့ စိုက်မှတ်နေရင်းက ပူတာလေး ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ အဲဒီပူမှုဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့အတိုင်းတည်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့မှာ မမြဲတဲ့လက္ခဏာ၊ ဆင်းရဲတဲ့လက္ခဏာ၊ ကိုယ့်အလို အတိုင်း မဖြစ်တဲ့လက္ခဏာ ရှိနေတယ်။ ပူမှုလေး ပေါ်ပြီးတော့ပျောက်သွားတဲ့ အမှတ်အသားက အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ပူတယ်လို့ ရှုနေရင်းက ပူတာလေးပျောက်ကွယ်သွားတာကိုတွေ့ရလို့ မမြဲဘူးလို့သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာ၊ ပေါ်လာတာက အနိစ္စတရား၊ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အမှတ်အသားက အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ရှုမှတ်နေရင်းမှာ

http://www.dhammadownload.com

ပျောက်ကွယ်သွားတာကိုတွေ့.ရလို့ မမြဲဘူးလို့.သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။ အဲဒါတွေကို နားလည်ရတယ်။ ပေါ်လာတာရုပ်နာမ်တရားတွေက ဒုက္ခတရား။ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုနှိပ်စက်နေတာက ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ရှုမှတ်ဆဲမှာ နှိပ်စက်နေတာကိုတွေ့.လို့ မကောင်းတာတွေချည်းပဲလို့ သိမြင်တာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။ မမြဲ ဆင်းရဲတရားတွေဟာ အတ္တအလိုအတိုင်း ဘာမှဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ အနတ္တတရားတွေချည်းပဲ။ သူ့သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့တရားက အနတ္တတရား။ သူ့သဘောအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ အခြင်းအရာက အနတ္တလက္ခဏာ။ အတ္တအလိုအတိုင်းဖြစ်မနေတာက အနတ္တလက္ခဏာ။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အတ္တအလိုအတိုင်းမဖြစ်တာကိုသိရလို့ အတ္တမရှိ အတ္တမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သဘာဝသက်သက်ပဲလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားတာ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်တဲ့။

ရုပ်နာမ်တရားတွေအပေါ်မှာ မမြဲဆင်းရဲသဘောပဲဆိုတဲ့ အခြင်းအရာစုံသိမြင်တဲ့ဉာဏ်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

တူညီလက္ခဏာနဲ့ ကိုယ်စီလက္ခဏာ

လက္ခဏာဆိုတဲ့စကားက ပါဠိစကားပါပဲ။ ဒါက ဘာတုန်း၊ ဒါက ဘယ်လိုတုန်း၊ ဘာတုန်း ဘယ်လိုတုန်းဆိုတာ သိမှတ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို လက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူတွေမှာ အများကသိဖို့ရန် အတွက် အမှတ်အသား၊အသီးသီး ပါကြတယ်။ ဝတဲ့အမှတ်အသား၊ ပိန်တဲ့အမှတ်အသား၊ မည်းတဲ့အမှတ်အသား၊ ဖြူတဲ့အမှတ်အသား၊ ရှည်တဲ့အမှင်အသား၊ ပုတဲ့အမှတ်အသား စသည် အသီးသီးရှိကြပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ထို့အတူ ပရမတ္ထ မျက်မှောက်တွေ့ရတဲ့တရားတွေမှာလည်းပဲ ကိုယ်စီကိုယ်စီ အမှတ်အသားလေးတွေရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ အမှတ်အသားလေးတွေကို ပါဠိလို ဘာဝလက္ခဏလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအမှတ်အသားလေးတွေဟာ ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတာချည်းပဲ။ အတ္တ၏အလိုအတိုင်း မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝသက်သက်ပဲ။ သူ့လမ်းကြောင်းနဲ့သူ သွားနေတာ။ သဘာဝသက်သက်ပဲ။ အားလုံးသော သဘာဝလက္ခဏာတွေမှာ ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ တူညီတဲ့ လက္ခဏာကို သာမညလက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။ ကိုတိုပြောရရင် ကိုယ်စီ သီးခြားထူးခြားတဲ့လက္ခဏာနဲ့ တူညီလက္ခဏာ တဲ့။ အဲဒီနှစ်မျိုးကို မှတ်ထားဖို့လိုတယ်။

ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာက သဘာဝကိုယ်စီ သီးခြား ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာတွေထဲမှာ ပထဝီမှာဆိုရင် မာတဲ့သဘော ပျော့တဲ့သဘော၊ ကိုယ်ပေါ်က အရိုးရှိတဲ့နေရာကို စမ်းကြည့်ရင် မာတဲ့သဘော၊ အသားရှိတဲ့နေရာကို စမ်းကြည့်ရင် ပျော့တဲ့သဘော နူးညံ့တဲ့သဘော။ ဒါဟာ ပထဝီဓာတ်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပဲ။ ဒီလက္ခဏာဟာ ပထဝီဓာတ်မှာသာ ရှိတယ်။ အခြားဓာတ်တွေမှာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ကိုယ်စီလက္ခဏာ၊ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ၊ သီးခြားလက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။ ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။ အာပေါဓာတ်မှာဆိုရင် အရည်သဘော၊ ယိုစီးသဘော ထင်ရှားတယ်။ အစိုဓာတ်တွေများတော့ စိုစွတ်တာပေါ့။ ပြီးတော့ စေးကပ်ကပ်ဖြစ်တာ, တွဲတာ, ခဲတာ, လေးတာ အာပေါနဲ့ဆိုင်တဲ့သဘာဝတွေပဲ။ အဲဒါကို သဘာဝလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။ တေဇောဓာတ်ဆိုရင် ပူတာ, နွေးတာ, အေးတာ,

http://www.dhammadownload.com

ပေါ့တာ–ဒါ တေဇောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေပဲ။ ဝါယောဓာတ်မှာဆိုရင် တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်တာ ရွေ့တာ။ ဒါတွေဟာ ဝါယောဓာတ်နဲ့ ဆိုင်တယ်။ ဒ့ဵပြင်ဟာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ စိတ်မှာဆိုရင် မြင်သိတဲ့စိတ်၊ ကြားသိတဲ့စိတ်၊ အသိစိတ်ဟာ စိတ်နဲ့ပဲဆိုင်တယ်။ တွေ့ထိတဲ့သဘော ဟာ ဖဿနဲ့ပဲဆိုင်တယ်။ ခံစားတဲ့သဘောဟာ ဝေဒနာနဲ့ပဲဆိုင်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ လက္ခဏာလေးတွေပဲ။ အာဟာရထဲမှာ သီးခြားအရသာလေးတွေရှိသလို ကိုယ်စီကိုယ်စီ အရသာလေးတွေ ရှိသလို ရုပ်နာမ်တရားတွေမှာလည်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ်ပိုင် သီးခြား ထူးခြားတဲ့ အမှတ်အသားလေးတွေ ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို သဘာဝ လက္ခဏာခေါ်တယ်။ သဘာဝလက္ခဏာမှန်သမျှဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးရင် ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း တည်မနေဘူး။ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ မာတာလည်း ပျောက်တာပဲ။ ပျော့တာလည်း ပျောက်တာပဲ။ အရည်သဘော ယိုစီးသဘော စိုစွတ်တာ စေးကပ်တာ ခဲတာ ပူတာ အေးတာ နွေးတာ တောင့်တာ တင်းတာ ဒါတွေအကုန်လုံး ပျောက်သွား တာပဲ။ မြင်ပြီးတော့ ပျောက်၊ ကြားပြီးတော့ ပျောက်၊ တွေ့ပြီးတော့ ပျောက်၊ ခံစားပြီးတော့ ပျောက်၊ အကုန်လုံးပျောက်တာချည်းပဲ။ ပေါ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားမှု မှန်သမျှဟာ ရုပ်နာမ်သဘော အားလုံးနဲ့ဆိုင်တယ်။ ပေါ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတာချည်း ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အဲဒါ သာမညလက္ခဏာပဲ။ ဒီတော့ သဘာဝလက္ခဏာကို သိပြီးမှ သာမညလက္ခဏာကိုသိတယ်။ သာမညလက္ခဏာကိုသိပြီဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

အတ္တပစ္စက္ခဉာဏ်

ယောဂီက ဖြစ်ခိုက် ရှုရမယ်ဆိုတဲ့ စာတွေ့သုတ၊ ပြီးတော့ ဖြစ်ခိုက်လိုက်ပြီး ရှုတာ လက်တွေ့သုတ၊ အဲဒီ စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သဘာဝလက္ခဏာလေးတွေ ရှေးဦးစွာ သိတယ်။ သူတွေ့တာကို ပြောနိုင်တယ်။ သိလို့ပြောတာပေါ့။ မသိဘဲနဲ့ သူပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သုတနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် မြင့်မြတ်တဲ့တရားတွေ ပြောနိုင်လာတယ်။ ပြီးတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံလည်း ပြောနိုင်လာတယ်။ ဒီကမှတစ်ဆင့်ဆက်ပြီးတော့ သဘာဝမြင်ရင် အရှုခံအာရုံရဲ့ အဆုံးသတ်ပျောက်ကွယ်သွားတာလေးကိုမြင်တော့ မမြဲဘူးဆိုတာကို သိလာတော့ သာမညလက္ခဏာကိုလည်း သိသွားတယ်။ စိုက်စိုက်ရှုနေရင်း ကုန်ဆုံးကုန်ဆုံးသွားတာကိုတွေ့လာတော့ ဒါကိုလည်းပဲ ယောဂီက ပြောနိုင်လာတယ်။ ဒီဟာလေးတွေမှတ်တော့ မှတ်ရင်းနဲ့ ပျောက်သွားတာ တွေ့တယ်ဘုရား။ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ အဟောင်းပျက် အသစ်ဆက် ပျောက်ပျောက်သွားတယ်ဘုရား။ ဒါလည်း ပြောနိုင်လာတယ်။ စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ကိုယ်တွေ့သိမြင်လာတာ။ အဲဒါကို အတ္တပစ္စက္ခဉာဏ်ခေါ်တယ်။ တိုတိုဆိုရင် ပစ္စက္ခဉာဏ်ခေါ်တယ်။ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်လို့ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ဉာဏ်တဲ့။ အခုလောလောဆယ် ဒါလေးတွေပေါ်ပြီးတော့ပျောက်၊ မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲလို့ သိရတော့ ဟိုတုန်းကလည်း ဒီလိုရှိခဲ့ပြီ။ နောင်လည်းပဲ ဒီလိုဖြစ်ဦးမှာပဲဆိုပြီး နှိုင်းဆသိမြင်တဲ့ အနွယဉာဏ် (တစ်နည်း) အနုမာနဉာဏ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်သလို သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာလည်း ဒီလိုချည်းပဲလို့ သိလာတာလည်း

http://www.dhammadownload.com

အနှယဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အားထုတ်တဲ့ယောဂီမှာ ဒီလိုဉာဏ်တွေ အလိုလိုရလာတယ်။ ခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စာတွေ့.သုတအရ လက်တွေ့.သုတရှိနေလို့ ဒီလို အဖြေမျိုးတွေ ရလာတယ်။ သူတွေ့.ရှိတဲ့အတိုင်း တင်ပြနိုင်တယ်၊ ပြောဆိုနိုင်တယ်။

အပြစ်မြင်ရင် သာယာတပ်မက်မှုကင်းတယ်

အဲဒီ သာမညလက္ခဏာသုံးပါးကို သဘာဝလက္ခဏာများရဲ့ သို့.မဟုတ် နာမ်ရုပ်တရားရဲ့ အာဒီနဝ-မသတီစရာ အပြစ်တွေလို့ ဗုဒ္ဓက သတ်မှတ်ပါတယ်။ ရွံစရာအပြစ်တွေလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ သာမညလက္ခဏာကိုမြင်တွေ့.ရင် အဲဒီအပြစ်ရှိနေတဲ့ မိမိဘဝ ရုပ်နာမ်ကိုလည်း မသတီစရာ အလိုလိုမြင်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်မှု စွဲလန်းမှုတွေ အလိုလိုကင်းတော့တာပဲ။ ထင်ရှားတဲ့ဥပမာပြောရရင် အကြီးဖြစ်ဖြစ်၊ ဘောင်းဘီဖြစ်ဖြစ် လိုလို့ ဆိုင်သွားပြီးဝယ်တဲ့အခါ အဆင်လေးလည်းကြိုက်တယ်၊ အသားလေးလည်း ကြိုက်တယ်၊ ဒီဇိုင်းလေးလည်း ကြိုက်တယ်၊ ချုပ်ပုံလေးလည်း ကြိုက်တယ်။ ဒါလေးကိုကိုင်ပြီး လှန်လှောပြီးတော့ကြည့်တဲ့အခါ အဲဒီထဲမှာ အပေါက်လေးသုံးပေါက် သို့.မဟုတ် စုတ်တာလေးသုံးခု ပါနေတာတွေ့.ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ အဲဒီအထည်ပေါ်မှာ ဘယ်လိုသဘောထားမလဲ။ ဒီအထည်ကို မကြိုက်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အပေါက်အစုတ်ပါနေတာကိုး။ အဆင်လေးကလည်း ကောင်းသား၊ အသားလေးကလည်း ကောင်းသား၊ ဒီဇိုင်းလေး ချုပ်ပုံလေးတွေကလည်း ကောင်းသား၊ အပေါက်ကလေး

http://www.dhammadownload.com

သုံးပေါက် တွေ့လိုက်တာနဲ့ပဲ အဲဒီအပေါက်သုံးပေါက်ရှိတဲ့ အဝတ်အထည်ပေါ်မှာ မက်မောတဲ့သဘော မရှိတော့ဘူး။ အမှန်ကတော့ ရွံရမှာက အပေါက်ပေါ်မှာ ရွံရမှာပဲ။ သို့သော် အပေါက်ရှိနေတဲ့အထည်ပေါ်မှာ သွားပြီး တော့ရွံတာ။ အဲဒီအထည်ကို မယူတော့ဘူး။ ဒီလိုပါပဲ ... ခန္ဓာကိုယ်မှာ သဘာဝလက္ခဏာတွေကို တော်တော်လေး ကျေနပ်လောက်အောင် မှတ်လို့ သိသွားပြီ။ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားပုံတွေ၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံတွေ၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံတွေ အာဒီနဝ မြင်လာပြီဆိုရင် အဲဒါတွေရှိနေတဲ့ နာမ်ရုပ်တရားတွေအပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်မှုကင်းပြီးတော့ အသိပညာဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအသိပညာဟာ ကောင်းစွာသိမြင်ခြင်းပဲ။ ဘဝရုပ်နာမ်ရှိနေတော့ ရုပ်နာမ်နဲ့စပ်တဲ့ ဆင်းရဲ၊ ရုပ်နာမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ချမ်းသာဟာ တကယ့် ချမ်းသာမဟုတ်၊ ဆင်းရဲပဲဆိုတာကို မြင်လာတယ်။ ရုပ်နာမ်နဲ့မပတ်သက်တဲ့ ချမ်းသာကမှ တကယ့်ချမ်းသာဆိုတာ အဲဒီကမှ မြော်မြင်တတ်လာမှာ။

ပရိသတ်ဖြစ်မ်းပါ ... ခုနက ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အဝတ်အထည်ပေါ်မှာ အပေါက်မတွေ့ခင်ကတော့ ကျေနပ်လို့၊ သဘောကျ တပ်မက်နေတာပဲ။ သေချာလှန်လှောပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အပေါက်သုံးပေါက်ကိုတွေ့ပြီဆိုရင် မလိုချင်တော့ဘူး။ ငြီးငွေ့သွားပြီ။ အပေါက်သုံးပေါက်အပေါ်မှာ မလိုချင်တာဖြစ်တာလား၊ အပေါက်သုံးပေါက်ရှိတဲ့ အဝတ်အထည်ပေါ်မှာ မလိုချင်မှု ဖြစ်တာလား? ဘယ်လိုသဘောတုန်း? ပရိသတ်ဖြစ်မ်း။

http://www.dhammadownload.com

မကြိုက်ရင် အပေါက်သုံးပေါက်ကို မကြိုက်ရမှာ မဟုတ်လား? ဘာဖြစ်လို့ အဝတ်အထည်ပေါ်မှာ မကြိုက်ဘဲ ဖြစ်နေရတာလဲ?

အဲဒီအပေါက်တွေကို စိတ်ကူးနဲ့တွေ့တာလား? သေချာကြည့်လို့ တွေ့တာလား? အမှန်တွေ့တာလား?

အပြစ်မြင်တော့ သာယာတပ်မက်မှု ရှိသေးလား? သာယာတပ်မက်မှုရှိတာနဲ့ ကင်းတာနဲ့ ဘယ်ဟာကောင်းသလဲ?

သာယာတပ်မက်မှု မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီအပေါ်မှာ အားကြီးတဲ့ လိုချင်မှု ဖြစ်ပါဦးမလား? ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက်သိပြီးတော့ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာကိုတွေ့တော့ ဒီထဲမှာ လွဲမှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိအစွဲလည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါလည်း ကင်းသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမည လက္ခဏာကို အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ အမှန်အတိုင်းမသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာလည်းကင်းသွားတယ်။ မသိတော့ တွယ်ပေမယ်လို့ သိတော့ သာယာတဲ့တဏှာလည်း ပြယ်သွားတယ်။ စွဲလန်းမှု ဥပါဒါန်လည်း ကင်းသွားတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန် ကိလေသဝဋ္ဌ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒါ တရားအားထုတ်လို့ ရရှိလာတဲ့ အမြန်အစွန်းပဲ။

ရှုလို့တွေ့ရတဲ့ ရုပ်နာမ်ထဲမှာ ဇီဝအတ္တတွေ့သလား? နဂိုကမှ မရှိတာ ဘယ်တွေ့မလဲ။ ပရမအတ္တကြီး ဘယ်ရောက်သွားတုန်း? creator ကြီး ဘယ်ရောက်သွားလဲ? creator ကြီး တွေ့သေးလား?

အခိုက်အတန့်ငြိမ်းတယ်

တကယ့်သဘာဝအစစ်တွေကိုတွေ့သွားတော့ သာယာ

http://www.dhammadownload.com

တပ်မက်မှုလည်း မရှိဘူး၊ စွဲလန်းမှုလည်း မရှိဘူးဆိုရင် ကိလေသာ အစိုအစေးဓာတ် ကင်းသွားပြီ။ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဝန္ဒဂါမိ ရိုးရိုးကုသိုလ်ပဲ ဖြစ်နေသေးလား?

ဘဝအကျိုးပေးတယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်တွေနဲ့ ရိုးရိုးကုသိုလ်တွေသာ ဘဝအကျိုးပေးတာပါ။ အကုသိုလ်လည်း မဖြစ်တော့ဘူးဆိုရင် ဘယ်မှာလာပြီး အကျိုးပေးတော့မလဲ။ ရိုးရိုးကုသိုလ်သာ ဘဝအကျိုးပေးတာဆိုတော့ ... ရိုးရိုးကုသိုလ်မဟုတ်လို့ ဘဝအကျိုးမပေးတော့ဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းတော့ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းကံဆိုးကံတွေလည်းပဲ ဖြစ်ပေါ်မလာဘူး။ ကောင်းကံဆိုးကံတွေမဖြစ်တော့ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်တွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါ အငြိမ်း ခေါ်ပါတယ်။ အခိုက်အတန့်ငြိမ်းတာ။

လူသေရင် ဧဝအတ္တဆိုတဲ့ လိပ်ပြာကျန်တယ်၊ အဲဒီလိပ်ပြာအတွက် အိမ်မှာ လိပ်ပြာအိမ်တွေ လုပ်ပေးကြတယ်။ ဒီလိုအယူအဆတွေ ရှိကြပါတယ်။ အခု အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပုံလေးတွေ မကောင်းသလောက် မကောင်းကျိုးဖြစ်မယ်၊ ကောင်းသလောက် ကောင်းကျိုးဖြစ်မယ်၊ ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း သွားနေတာပဲ။ ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားနေတော့ လူသေရင် နေတဲ့အိမ်မှာပဲ လိပ်ပြာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အစွဲအလန်း ရှိသေးလား? နေဖို့အတွက် လိပ်ပြာအိမ် လုပ်ဖို့ လိုသေးလား? အဲဒါတွေ နက်ဖြန်ဆက်ပြောပါမယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

နှက်နဲတဲ့တရားတွေ ပြောလာနိုင်တယ်

ဘာဝနာကုသိုလ်ဟာ ကုသိုလ်တွေထဲမှာ အထိရောက်ဆုံး သတ္တိအထက်ဆုံး အကျိုးပေးလည်း အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ ပယ်သတ်ရေးမှာ သူက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီတော့ မည်သည့်ကုသိုလ်ကောင်းမှုမဆို အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ ပယ်သတ်ရေးမှာ အထိရောက်ဆုံးကုသိုလ်ဟာ သတ္တိအထက်ဆုံးလည်းဖြစ်တယ်။ အကျိုးပေးအကောင်းဆုံးလည်းပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မှတ်ရမှာပါပဲ။ အခု ယောဂီတွေဟာ အဲဒီလိုအစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကုသိုလ်ကို ပွားများအားထုတ်နေရတာပါ။ အားထုတ်တဲ့နည်း သုတသမ္မန္နာ-စာတွေ့နဲ့လည်းပြည့်စုံတယ်၊ စာတွေ့မရှိဘူးဆိုရင် ကျင့်နည်းမှန်မသိဘူးဆိုရင် အားမထုတ်တတ်ဘူး။ မလုပ်တတ်ဘူး။ ကျင့်နည်းမှန်သိပေမယ့်လို့ သဒ္ဓါတရားလည်းမရှိဘူး၊ ဆန္ဒလည်း မရှိဘူးဆိုရင် အားမထုတ်ဖြစ်ပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့စွမ်းရည်တွေ အကျိုးတွေကို သိရှိပြီးတော့ ယုံကြည် ဆန္ဒပြုပါမှ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဟာ သေးသေးကွေးကွေး အကျိုးပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ကြီးကြီး

http://www.dhammadownload.com

ကျယ်ကျယ် အကျိုးပေးတယ်၊ သတ္တိအထက်ဆုံးလည်းဖြစ်တယ်၊ အကျိုးပေးအသန်ဆုံးလည်းဖြစ်တယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အထိဆိုတော့ ခေါင်ထိပ်ရောက်နေတာပဲ။ ဒီလို သိရှိထားပြီဆိုရင် သဒ္ဓါတရားဖြစ်တော့တာပဲ။ သဒ္ဓါတရားဖြစ်တယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုးတွေကို ရလိုတာပဲ။ အရေးပါဆုံး သတိပဋ္ဌာန်ကုသိုလ်ရဲ့ သတ္တိအထက်ဆုံး အကျိုးပေးအသန်ဆုံး ဖြစ်ချင်လာတော့တာပဲ။ ဆန္ဒလည်း ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ ဆန္ဒဖြစ်ရင် အားထုတ်ဖြစ်တော့တာပဲ။ ကျင့်နည်းမှန်လည်းပဲ သိထား၊ ကျင့်နည်းမှန်အရ လက်တွေ့သုတနဲ့ ပေါ်တိုင်း အာရုံကို စဉ်ဆက်မပြတ် စွဲမြဲစွာရှုလို့ ရှုမှတ်ရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျပြီးတော့ ဝိရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ အားပြည့်လာတိုင်း အားပြည့်လာတိုင်း မြင်နိုင်ခဲလို့ နက်နဲတဲ့သဘောတရားလေးတွေ သိသိနေတော့တာပဲ။ ပထမ ရုပ်အကြမ်းစားတွေ၊ နောက် အနုစားတွေ၊ နောက် နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲသိမယ်၊ နောက် အချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလေးတွေ သိမယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီးကွယ်ပျောက်သွားပုံ၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံ၊ မကောင်းပုံ၊ အလိုအတိုင်းမဖြစ်ပုံ၊ အတ္တမပါပုံ ခြင်းရာစုံတွေသိမြင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ မြင်နိုင်ခဲလို့ နက်နဲတဲ့တရားတွေပေါ့။ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လာတော့၊ ကိုယ်တွေ့သိလာတော့ ကိုယ်အားထုတ်လို့တွေ့ကြုံချက်ကိုလည်းပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေကို တင်ပြနိုင်တယ်။ ပြောနိုင်တယ်။ အဲဒါကို မနေ့က တော်တော်လေး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြောခဲ့ပါတယ်။ "သုတသမ္ဗတ္တိယာ သစ္စပဋိစ္စသမုပ္ပါဒါဒိ သံယုတ္တာနံ ဂမ္ဘီရာနံ ကထာနံ ကတ္တာ ဟောတိ" ဆိုတာ စာတွေ့သုတအရ လက်တွေ့

http://www.dhammadownload.com

သုတနဲ့ အားထုတ်လို့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သစ္စာတရား၊ သစ္စာနဲ့စပ်တဲ့ နက်နဲတဲ့တရား ပြောနိုင်လာတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့စပ်တဲ့ နက်နဲတဲ့တရား ပြောနိုင်လာတယ်။ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ ပြောနိုင်လာပါတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်ပြောနိုင်တယ်ဆိုကတည်းကိုက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပါနေပါပြီ။ အဲဒါလေးတွေကို အရင်နေ့တွေက ရှင်းပြခဲ့ပါပြီ။ အခု ဒီနေ့ မနေ့ကပြောခဲ့တဲ့ မမြဲ ဆင်းရဲ သဘောပဲခေါ်တဲ့ အခြင်းရာစုံမှာ အာဒီနဝ=ရပ်နာမ်တို့ရဲ့အပြစ် မသတီစရာ မြင်သွားရင် တကယ် သိသွားရင် မသိမှု အဝိဇ္ဇာကင်းပြီးတော့ သာယာတပ်မက်မှုလည်း ပေါ်မလာဘူး။ စွဲလန်းမှုလည်း ပေါ်မလာဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ ကိလေသဝဋ္ဋ ပြတ်ပုံလေးတွေ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ရှင်းပြပါမယ်။

သစ္စာလေးပါးတရား

စာအဆိုကတော့ သစ္စပဋိစ္စသမုပ္ပါဒါဒိ သံယုတ္တာနံလို့ ဆိုထားပါတယ်။ အစဉ်အတိုင်းပြောမယ်ဆိုရင် သစ္စ,က စပြီးပြောရမှာပါပဲ။ သစ္စ ဆိုတာ အမှန်တရားလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အမှန်တရားက လေးပါးရှိပါတယ်။ (၁) ဒုက္ခသစ္စာ–ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တရား (၂) သမုဒယသစ္စာ–ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား (၃) ဒုက္ခနိရောဓသစ္စာ–ဆင်းရဲငြိမ်းရာအမှန်တရား (၄) မဂ္ဂသစ္စာ–ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ရောက်ကြောင်း လမ်းကြောင်းအမှန်တရား။ အားလုံး လေးပါးရှိပါတယ်။ အဲဒီလေးပါးထဲက ပထမနှစ်ပါးက လောကီသစ္စာ မည်ပြီးတော့ ဒုတိယနှစ်ပါးက လောကုတ္တရာသစ္စာ မည်ပါတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ထိမှု, သိမှု, မြင်မှု, ကြားမှုဆိုတဲ့ တရားတွေ

http://www.dhammadownload.com

ဟာ ဒုက္ခသစ္စာပါပဲ။ အကြမ်းစားပြောရရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဒုက္ခသစ္စာချည်းပါပဲ။ သမုဒယသစ္စာဆိုတာကတော့ ထိမှု သိမှု မြင်မှု ကြားမှု အစရှိတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာတရားတွေကို သာယာတပ်မက်၊ သာယာမက်မောတဲ့သဘောကို သမုဒယသစ္စာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါက လောကီသစ္စာနှစ်ပါး။ အလုပ်လုပ်ရင် အဲဒီလောကီသစ္စာနှစ်ပါးကစပြီး အလုပ်လုပ်ရမှာပါ။ သို့သော် သူတို့နှစ်ပါးက ဒုဒ္ဒသ-မြင်နိုင်ခဲတယ်တဲ့။ တော်တော်နဲ့မမြင်နိုင်ဘူး။ သေသေချာချာကြည့်မှ မြင်နိုင်တယ်။ သာမန်ကာလျှံကာကြည့်လို့ မရဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ မြင်နိုင်ခဲလို့ ဂမ္ဘီရ-နက်နဲတယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုထားတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိဖို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ထားတယ်။ သမုဒယသစ္စာကိုတော့ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းဖြစ်လို့ ပယ်ဖို့ ဟောထားပါတယ်။ လောကီသစ္စာနှစ်ပါးကို ရှေးဦးစွာ ဥဂ္ဃဟ-အကြမ်းစားအကျဉ်းချုပ်လေ့လာရမယ်တဲ့။ ထိမှု သိမှုဆိုတာ ဘာခေါ်တယ်။ မြင်မှု ကြားမှုဆိုတာ ဘာခေါ်တယ်ပေါ့။ ရုပ်ဆိုတာ ဘာခေါ်တယ်၊ နာမ်ဆိုတာ ဘာခေါ်တယ်။ ဒီကယောဂီတွေကတော့ သိနေပါပြီ။ ရုပ်နာမ်ကတော့ အဲဒါလေး တွေကိုသိရတယ်။ ဒွါရခြောက်ပါးက မြင်လိုက်, ကြားလိုက်, နံလိုက်, စားလိုက်, ထိလိုက်, သိလိုက် အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီး၊ အဲဒါ ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တရားပဲ။ အဲဒါတွေကို မြင်ရတာကောင်း၊ ကြားရတာကောင်း၊ နံရ စားရ ထိရ သိရတာကောင်းတယ်လို့ ထင်မှတ်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်တဲ့သဘောကို သမုဒယသစ္စာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါလည်းပဲ အကြမ်းစားဥဂ္ဃဟ,လို့ နားလည်ထားရပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်မသိရင်လည်း ပရိပုစ္ဆာ

http://www.dhammadownload.com

ဆရာထံ မေးရပါတယ်။ သိပြီဆိုရင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဒီဒုက္ခသစ္စာတွေ ပိုင်းခြားသိရတယ်ဆိုတာ ကျင့်နည်းတွေ ပိုင်းခြားသိတဲ့နည်း၊ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း သုမုဒယသစ္စာကိုပယ်ရမလဲဆိုတာ နည်းတွေကို နာကြား ရပါတယ်။ အဲဒါကို 'သဝန'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နည်းကတော့ "ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု သတိပြု" မြင်တိုင်းမှတ်ရှု ကြားတိုင်းမှတ်ရှု စသည် နည်းပါပဲ။ နည်းကိုနာကြားတာ 'သဝန'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျင့်နည်းမှန်လေးတွေ ကို စိတ်ထဲမှာ မှတ်သားထားတာ၊ မမေ့မပျောက်အောင် မှတ်သားထားတာကို ဓာရဏ ခေါ်ပါတယ်။ နာကြားလို့ မှတ်သားမိပြီဆိုရင် အလုပ်လုပ်တဲ့အပိုင်း ရောက်လာပြီ။ "သမ္မသန"တဲ့–သမ္မသနဆိုတာ သုံးသပ်ရမယ်။ ပေါ်တဲ့ရှုကွက်အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေး ထိထိမိမိ ဖြစ်အောင် သုံးသပ်ရမယ်။ သုံးသပ်တယ်ဆိုတာ ပွတ်သပ်တာပါပဲ။ စိတ်နဲ့ပွတ်သပ်တာ။ စိတ်နဲ့ ထိထိမိမိဖြစ်အောင် မှတ်ရတာပဲ။ ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်နေတုန်း စိတ်နဲ့ပွတ်သပ်နေတာ ထိပါးနေတာပါပဲ။ အဲဒါက အလုပ်ပါပဲ။ ဒါက လောကီသစ္စာပေါ်မှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အလိုတော်ကျ ကျမ်းစာအဆိုအမိန့်ပါပဲ။

နောက်သစ္စာနှစ်ပါးကတော့ ဂမ္ဘီရ–နက်နဲလို့ ဒုဒ္ဒသ–မြင်နိုင်ခဲတယ်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။ အရိယာမဟုတ်သူများအနေနဲ့ကတော့ နိရောဓသစ္စာလည်း မျက်မှောက်ပြုဖူးသေးတာ မဟုတ်ဘူး၊ မဂ္ဂသစ္စာလည်း ပွားဖူးသေးတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတော့ အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အားထုတ်ဆဲယောဂီတွေ အထူးလုပ်စရာ မလိုသေးပါဘူး။ သို့သော် နိရောဓသစ္စာကတော့ ဆင်းရဲမှန်သမျှ အကုန်လုံးငြိမ်းတယ်, အေးချမ်းတယ်ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ကောင်းဂုဏ်၊ မဂ္ဂသစ္စာကတော့ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွား

http://www.dhammadownload.com

စေထိုက်တဲ့တရားဆိုတော့ တရားကောင်းပဲဆိုတာ၊ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့တရားပဲဆိုတာ နိရောဓသစ္စာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ ကောင်းကုဏ်တွေကို ကြားနာရုံ သဝနရှိရုံင် ပြီးပါပြီ။ ဒီပြင် ဘာမှလုပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ အလုပ်လုပ်ရမှာက ရှေ့ပိုင်း လောကီသစ္စာနှစ်ပါးကိုပဲ အလုပ်လုပ်ရမှာပါပဲ။

ပုထုဇဉ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာ နှစ်ပါးထဲကဆိုရင် ဒုက္ခသစ္စာကို ဆင်းရဲအမှန်တရားလို့ ဘုရားဟောထားပေမယ်လို့ အမြင်နှစ်မျိုးမြင်ကြတယ်။ ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့အမြင်တစ်မျိုး၊ သာယာဖွယ်ဆိုတဲ့အမြင်တစ်မျိုးနဲ့ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဆိုတဲ့အမြင်တစ်မျိုး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာတော့ ဒုက္ခသစ္စာတစ်ခုတည်းပဲ။ သာယာဖွယ်လို့မြင်ရင် တပ်မက်မှုကတော့ ဖြစ်တာပဲ။ အသာဒါနုပသဿနာဖြစ်ရင် တဏှာ ဖြစ်တာပဲ။ တဏှာဖြစ်ရင် စွဲလန်းမှုဖြစ်တာပဲ။ သာယာဖွယ်လို့ထင်မှတ်ရင် ထင်မှတ်တယ်ဆိုတာ အမှန်မသိလို့ ထင်မှတ်တာပဲ။ ဘုရားဟောထားတာက ဒုက္ခသစ္စာ။ မသာယာဖွယ်တွေ၊ အပြစ်တွေဆိုတာ မမြဲဆင်းရဲသဘောပဲဆိုတာတွေကို ဟောထားတာ။ ကိုယ်က အဲဒီလိုမမြင်ဘူး။ သာယာဖွယ်လို့ထင်တယ်။ သာယာဖွယ်လို့ထင်ရင် တပ်မက်မှု၊ တောင့်တမှု တဏှာဖြစ်တော့တာပဲ။ အပြစ်မမြင်တော့ အကောင်းထင်ပြီးတော့ တောင့်တတဲ့သဘောဖြစ်တာပဲ။ အပြစ်မမြင်တာက အဝိဇ္ဇာခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်းမသိတာကို ရိုးရိုး 'အပဋိပတ္တိအဝိဇ္ဇာ'လို့ခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲကို ချမ်းသာလို့ ပြောင်းပြန်ထင်တာက 'မိစ္ဆာပဋိပတ္တိအဝိဇ္ဇာ'လို့ခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲမှန်းမသိတဲ့အပြင် ပြောင်းပြန် ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သာယာဖွယ်ဆိုတဲ့အနေနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ထင်လိုက်ရင် နောက်ပိုင်းက တပ်မက်မှုတဏှာဖြစ်တော့တာပဲ။ နောက်ပိုင်းမှာလည်းပဲ စွဲလန်းမှုစသည် ဖြစ်တော့တာပဲ။ ပြီးတော့ ပေါ်ဆဲအာရုံတွေကိုရှုလို့ ပေါ်ပြီးတော့ပျောက်သွားပုံ၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံ၊ သူ့သဘောအတိုင်းသူဖြစ်ပုံ အမှန်အတိုင်း သိသိသွားတယ်။ အပြစ်တွေကို မြင်မြင်သွားတယ်။ အဲဒါ အပြစ်မြင်တာက အမှန်မြင်တာပဲ။ အမှန်မြင်တယ်ဆိုရင် အမှားမြင်တာလည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာကင်းတယ်ခေါ်တယ်။ အမှန်မမြင် အမှားမြင်မှ သာယာဖွယ်လို့ ထင်ပြီး သာယာမှု တပ်မက်မှု ဖြစ်ရတာကိုး။ အပြစ်မြင်တဲ့အခါကျတော့ ကောင်းတယ်၊ သာယာဖွယ်လို့ မထင်တော့ တပ်မက်မှုလည်း မပေါ်တော့ဘူး။ ဒီတော့ "မရှုလျှင် မရှုလျှင် မသိလျှင်, မသိလျှင် ကိလေဝင်"။ ကိလေသာဝင်လာတယ်။ အဝိဇ္ဇာ ကိလေသာ၊ တဏှာဝင်လာတယ်။ "ရှုလျှင် ရှုလျှင် ကိလေစင်" ရှုတော့ သိသွားပြီဆိုရင် ကိလေသာတွေ စင်သွားတယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ သာယာဖွယ်လို့ထင်မှတ်ရင် ကိလေသာဖြစ်၊ အပြစ်လို့မြင်ရင် အမှန်အတိုင်းသိမှု ဝိဇ္ဇာဖြစ်သွားတော့ မသိမှုကင်း၊ သိမှားမှုကင်းပြီးတော့ တပ်မက်မှုလည်းပဲ ကင်းသွားတာပါပဲ။

တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်

ဘုန်းကြီးတို့ ဝိပဿနာနယ်ထဲမှာ ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိပါတယ်။ "မသိရင် တွယ်၊ သိရင် ပြယ်"ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ မသိရင်ဆိုတာက ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့တရား

http://www.dhammadownload.com

တွေကို သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့မရှုရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလည်း မသိဘူး။ ကြောင်းကျိုးဆက်မှန်းလည်း မသိဘူး။ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်၊ မမြဲပုံ ဆင်းရဲပုံ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံကို မသိဘူး။ မသိရင် မိမိကိုယ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ အပူသဘော အနေဆိုးခံခက်လာတော့ အပူပျောက်ချင်တယ်လေ။ ပူတာလေး ပျောက်သွားစေချင်တယ်။ ပူတာလေးပျောက်သွားရင် နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းမယ်ဆိုပြီး သာယာမှုပေါ်လာတယ်။ ဒါက "မသိရင် တွယ်"ဆိုတာပဲ။ ပူမှုလည်း မသိဘူး၊ သိတောင် ရိုးရိုးပဲ သိတာပဲ။ ပူမှုပျောက်သွားတာလည်း မသိဘူး၊ အပြစ်လည်း မမြင်ဘူးဆိုတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကောင်းမျှော်တယ်ဆိုတာ တဏှာပေါ်တာပေါ့။ "သိလျှင် ပြယ်"။ ပူတယ်၊ ပူတယ် ရှုမှတ်နေရာက ပူတဲ့သဘောလေး ဒုက္ခသစ္စာ သိနေတယ်။ ပူတာလေး ပျောက်သွားတာလည်း သိတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာလည်း ပိုင်းခြားသိတယ်၊ ပေါ်တာလေးလည်း ပျောက်သွားတယ်ဆိုတော့ အမှန်အတိုင်းသိတော့ အဆိုးနဲ့ကြုံပေမယ့်လို့ အကောင်းကိုမျှော်တဲ့ တဏှာ ပေါ်မလာတော့ ဘူး။ တဏှာ ချုပ်ငြိမ်းတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ နွေးနွေးလေး နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းတယ်။ မရှုလို့ရှိရင် ပိုပြီးနွေးနွေးထွေးထွေးလေး နေချင်တယ်။ အကောင်းနဲ့တွေ့ရင် ကောင်းသည်ထက် ကောင်းချင်တာက ဆာလောင်နေတဲ့တဏှာ၊ တပ်မက်တဲ့တဏှာ ဖြစ်တာပဲ။ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီနွေးနွေးလေးလည်းပဲ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပျောက်သွားတာ။ နွေးနွေးလေးလည်း ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ ပျောက်သွားတာလည်း သိလိုက်တယ်။ ပျောက်သွားတာကိုသိတော့ အကောင်း

http://www.dhammadownload.com

တွေ့လို့ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းချင်တဲ့ တပ်မက်တဲ့တဏှာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကင်းတယ်။ အဲဒါ လက်တွေ့ပဲ။ ဒါက ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုလို့ "သိရင် ပြယ်တယ်"ဆိုတာ တဏှာပြယ်တာ ပြောတာပဲ။ ဒီတော့ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်၊ ကိုယ်ထဲကပေါ်သမျှ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေကို ရှုလို့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကွဲ ကြောင်းကျိုးဆက်သိမြင်တဲ့အပြင် မမြဲ ဆင်းရဲ သဘောပဲဆိုတဲ့ အပြစ်တွေကိုသိမြင်တဲ့ ဝိဇ္ဇာအလင်းဓာတ်ကြီး ပေါ်လိုက်တာနဲ့ပဲ မသိလို့ တွယ်နှိုင်ပေမယ်လို့ သိတော့ပြယ်သွားတာပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာလည်း ပိုင်းခြားသိလိုက်တယ်။ သမုဒယသစ္စာကိုလည်း ပယ်လိုက်တယ်။ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် "Two at a blow" ဆိုတာ ဒါပဲ။

တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ဖြစ်သလို ဒုက္ခသစ္စာပိုင်းခြားသိတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ မသိမှု သိမှားမှု အဝိဇ္ဇာကအစ ကိလေသာတွေ အခိုက်အတန့်ချုပ်ငြိမ်းနေပုံ နိရောဓဖြစ်နေပုံ၊ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းတော့ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်နဲ့ ရိုးရိုးကုသိုလ်တွေလည်း ဖြစ်ခွင့်မရ ချုပ်ငြိမ်းနေပုံ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ရှိမှ နောက်ထပ် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်က လာတတ်တာကိုး။ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တွေလည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းနေပုံ တဒင်္ဂနိရောဓ၊ မဂ္ဂသစ္စာ ပိုင်းခြားသိတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ဓာတ်ခွဲကြည့်လိုက်ရင် မဂ္ဂသစ္စာ–မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ အရိယမဂ်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်း ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ပုံ၊ ဒီတော့ ဆိုက်သင့်တာဆိုက်၊ ပွားသင့်တဲ့တရားပွား၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် သိသင့်တဲ့တရား သိ၊ ပယ်သင့်တဲ့တရား ပယ်၊ ဆိုက်သင့်တဲ့တရား ဆိုက်၊ ပွားသင့်တဲ့ တရား ပွား၊ သိ, ပယ်, ဆိုက်, ပွား ဆိုတာ တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်

http://www.dhammadownload.com

ပြတ်တဲ့နည်းတော့ နောက်နေ့ကျမှပဲ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီး တော့ ပြပါ့မယ်။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခြေသုံ့လမ်းစဉ်

မနေ့က ကိုယ်ထဲကပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ-ဆင်းရဲအမှန်တရားကို၊ ရှုကွက်ကို ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာ ရှုလို့ ရှုရာရှုရာမှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျတိုင်း အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်တည့်ပြီးတော့ သဘောမှန်လေးတွေ တိုက်ရိုက် သိသိသွားတာ။ ပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ တိုက်ရိုက် သိသိသွားတာ။ ဒုက္ခမှန်းမသိရင် အကောင်းထင်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်မှုဆိုတာတော့ ဖြစ်မြဲပါပဲ။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းသိတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ဒုက္ခကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့သိတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ရှုကွက်ရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံကိုလည်း သိတယ်။ ပေါ်ပြီးတော့ပျောက် မမြဲတဲ့ အခြင်းအရာကိုလည်း သိတယ်။ ဆင်းရဲ မကောင်းတဲ့အခြင်းအရာကိုလည်း သိတယ်။ အတ္တာမပါ သူ့ဖာသိဖာသာ သဘောသက်သက် ဆိုတာလည်း သိတယ်။ ခြင်းရာစုံ အာဒီနဝတွေကို သိသွားတာ။ မြင်သွားတာ။ အပြစ်မမြင်လို့ အကောင်းထင်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်နိုင်သော်လည်းပဲ အခုက အာဒီနဝအပြစ်တွေမြင်လို့ ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့အထင်က မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ပိုင်နိုင်စွာရှုမိတဲ့ ဒုက္ခ

http://www.dhammadownload.com

သစ္စာတရားအပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘဲနဲ့ အလိုလို ပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခသစ္စာ ပိုင်းခြားသိခြင်းဖြင့် သမုဒယသစ္စာကိုလည်း ပယ်မှုကိစ္စ ပြီးစီးသွားတယ်လို့ မနေ့ကပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါက တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ပေါ့။

ပယ်တယ်ဆိုတာက အကြောင်းတရားကို ပယ်တယ်၊ အကျိုးတရားကို ပယ်တယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဖြစ်နေတဲ့ကိုယ်ပေါ်မှာ ဒုက္ခသစ္စာ အကျိုးတရားတွေပါပဲ။ အကျိုးတရားတွေကိုတော့ ပယ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီအကျိုးတရားဟာ ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ အကြောင်းတရားကိုရှာဖွေပြီးတော့ အကြောင်းတရားကိုသာပယ်ဖို့ ဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီတော့ အခြားအခြားဘာသာဝင်တွေလည်းပဲ သာယာတပ်မက်မှုကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်တယ်ဆိုတာ နားလည်သင့်သလောက် နားလည်ကြပါတယ်။ သာယာတပ်မက်မှုဟာ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကောင်းရင် ချမ်းသာနေရင် သာယာတပ်မက်မှု လာတတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရင် သာယာတပ်မက်မှု လာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ တွေးဆချက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် ကျင့်ကြတယ်။ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်ကာလက အကျင့်အမျိုးမျိုးတွေ ကျင့်ကြပါတယ်။ အင်မတန်ချမ်းအေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တုံးလုံးနေတာတွေ၊ ရေထဲဆင်းစိမ်တာတွေ၊ ပဉ္စာတပခေါ်တဲ့ အပူငါးမျိုးတိုက်ပြီးတော့ ကျင့်တာတွေ၊ ဆူးပေါ် အိပ်ပြတာတွေ စသည် မျိုးစုံပေါ့။ ကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲကြောင်း ကျင့်တာတွေပေါ့။ ကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရင် သာယာတပ်မက်တဲ့တဏှာ၊ မက်မောတဲ့တဏှာ ပေါ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီးတော့ အကျိုးကိုသတ်တဲ့အနေ အကြောင်းကိုမသတ်ပေမယ့် အကျိုးကိုသတ်

http://www.dhammadownload.com

ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင်လုပ်တယ်။ သူတို့ရဲ့နည်းက ခွေးရဲ့သဘောထားမျိုးရှိတယ်လို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ခပ်ပြတ်ပြတ်ပဲ အမိန့်ရှိပါတယ်။ ခွေးများဟာ တစ်ယောက်ယောက်က ခဲနဲ့ တုတ်နဲ့ ပစ်လိုက်ရင် ခဲ, တုတ်ဆီကို လိုက်ပြီးတော့ဟပ်တယ်။ ဒီခဲ ဘယ်ကလာသလဲ၊ ဒီတုတ် ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ သူတို့ မစူးစမ်းတတ်ဘူး။ အကျိုးဖြစ်တဲ့ မိမိအပေါ်မှာ ကျရောက်လာတဲ့ တုတ်ကိုပဲ ခဲတာပဲ။ ဒီတုတ် ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ အကြောင်းကို မရှာဖွေတတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အခြားအခြား ဒီဝါဒရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ခွေးသဘောဆန်ပြီးတော့ ခွေးလမ်းစဉ်လိုက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကတော့ ခြင်္သေ့လမ်းစဉ်ကို လိုက်ပါတယ်။ ခြင်္သေ့များဟာ ရန်သူက သူ့ကို လေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုနဲ့ ပစ်လိုက် ခတ်လိုက်ရင် ဒီမြား ဘယ်ကလာသလဲ၊ ဒီလုံ ဘယ်ကလာသလဲ၊ ဒီတုတ် ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ အရင်းအမြစ်ကိုရှာတယ်။ အရင်းအမြစ်ကိုရှာပြီးတော့ အဲဒီအရင်းအမြစ်ကိုနှိမ်တယ်။ အရင်းအမြစ်ကိုနှိမ်လိုက်ရင် ဒီတုတ် ခဲလက်နက်ဟာ သူ့ဆီ မလာနိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ သဘောပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း ခြင်္သေ့လမ်းစဉ် လိုက်ပါတယ်။

အခု ကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပျက်သမျှ ဒုက္ခသစ္စာတရားတွေဟာ ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ အကြောင်းရင်းကိုလိုက်တဲ့အခါ မြင်, ကြား, နံ, စား, ထိတွေ့တဲ့အပေါ်မှာ အကောင်းတွေထင်မှတ်ပြီးတော့ စွဲမက်တဲ့ တပ်မက်တဲ့ တဏှာက လာတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်သွားတော့ အဲဒီတဏှာကို နှိမ်နင်းတာပါပဲ။ ဒီတဏှာကလည်း ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခသစ္စာတရားတွေကို ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီး မရှုရင် သာယာ

http://www.dhammadownload.com

တပ်မက်တယ်။ "မသိရင် တွယ်"ဆိုတာပေါ့။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခသစ္စာမှန်း မသိရင် သမုဒယသစ္စာဖြစ်တယ်။ "သိရင် ပြယ်"ဆိုတာ ကြောင်းကျိုး ဆက် ရုပ်နာမ်တရားတွေပေါ်မှာ ခြင်းရာစုံ အပြစ်တွေကို အခုလိုရှုမှုနဲ့ သိပြီမြင်ပြီဆိုရင် သမုဒယသစ္စာ အလိုလိုဖြစ်ခွင့်မရဘူး။ ပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အကြောင်းကိုလိုက်တယ်။ အဲဒါဟာ ဗုဒ္ဓနည်းပါပဲ။ ခြေသံ့ နဲ့တူတယ်။ ခြေသံ့အခြေအနေ ခြေသံ့ရဲ့သဘောထားနဲ့ တူတယ်ဆိုတာ အဲဒီလို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် အစွန်းနှစ်သွယ်ရှောင်တိမ်း

အများစုကတော့ လိုချင်မက်မောစရာ ကာမအာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်အလိုက္ခ လွတ်ထားပြီးတော့ သာယာတပ်မက်နေတာကမှ လက်ဆွဲ ချမ်းသာပဲလို့ ဒီလို အယုံအကြည် ရှိကြပါတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင်လုပ်ရင် ချမ်းသာအပြည့်ရမယ်လို့ ယုံကြည်သလို အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ကာမဂုဏ်အာရုံတွေအပေါ်မှာ စိတ်အလိုက္ခလွတ်ထားတာ ချမ်းသာမယ်လို့ ဒီလိုပဲတွက်ကြပါတယ်။ နှစ်ခုလုံးဟာ တစ်ဖက်စွန်းရောက်တာချည်းပါပဲ။ တစ်ဖက်စွန်း ရောက်တဲ့လမ်းစဉ်ဟာ တကယ့်မှန်ကန်တဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီအဖြစ်ကို မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ကောင်းကောင်းကြီးနားလည်တော့ "ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု သတိပြု စောင့်မှုအစဉ်ထား"ဆိုတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်တိုင်ကျင့်ပြီးတော့ အများလည်း ကျင့်ရ အောင် ဒီလမ်းစဉ်ဖော်ထားတာပါ။ မြင်တိုင်းမှတ်၊ ကြားတိုင်းမှတ်၊ နံတိုင်းမှတ်၊ စားတိုင်းမှတ်၊ ထိတိုင်းမှတ်၊ သိတိုင်းမှတ် အကုန်လုံး

http://www.dhammadownload.com

တစ်မှတ်တည်းမှတ်နေတော့ မှတ်နိုင်လောက်အောင်လည်း ကြောင့်ကြ စိုက်ပေးနေတော့ စွဲမြဲတဲ့သတိတွေဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်စုစည်းမှုလေးတွေ ရပြီးတော့ သဘောမှန်လေးတွေ သိသိနေတာ၊ အထူးအားဖြင့် ကြောင်းကျိုးဆက် ရုပ်နာမ်တရားတွေပေါ်မှာ မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲ ဆိုတဲ့ ခြင်းရာစုံအပြစ်တွေ မြင်နေတာပဲ။ တော်တော်လေး ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အားသန်သွားပြီဆိုရင် သာယာတပ်မက်စရာဖြစ်တဲ့ အာရုံ ပေါ်ထောင်မှ သာယာတပ်မက်မှု တဏှာ ပေါ်မလာတော့ဘူး။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေပဲ ဆက်ပြီးဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်အလိုကျလွတ် ထားတဲ့ အချောင်လမ်းစဉ် တစ်ဖက်စွန်း လွတ်သွားတယ်။ ဒီတော့ ဝတ်သင့်တဲ့အဝတ် ဝတ်တယ်၊ စားသင့်တဲ့အစား စားတယ်၊ အပူ အအေးမျှတအောင်လည်း နေတယ်။ ပြီးတော့ အသင့်အတင့်လည်း အနားယူတယ် စသည် အဲဒါမျိုးလည်းပဲ မကင်းဘူး။ ဝတ်သင့်တာ ဝတ်၊ စားသင့်တဲ့အစာ စားတော့ ကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုလည်းပဲ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီအစွန်းလည်း လွတ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်တရား ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် အဲဒီအစွန်းနှစ်သွယ်ကို လက်တွေ့ကျကျ ရှောင်တိမ်းပြလိုက်တာပဲ။

သုံးဆောင်သင့်တဲ့ အစားအဝတ်ကို သုံးဆောင်ရတာ၊ အပူ အအေးမျှတအောင် နေရတာ၊ ကျရိယာပုထ်မျှတအောင် နေရတာ ရည်ရွယ်ချက်ပေါ်လာပြီ။ ခန္ဓာကိုယ် မပင်ပန်းမဆင်းရဲရအောင်၊ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု တစ်ဖက်စွန်းရောက်နေတာကို ရှောင်နိုင်အောင် ဆိုတာ ပေါ်လာပြီ။ အဲဒီလို သုံးဆောင်သင့်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ကျရိယာပုတ်မျှတအောင်၊ အပူအအေးမျှတအောင် နေတဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ စိတ်

http://www.dhammadownload.com

အလိုကျ လွတ်ထားလိုက်ရင် ချမ်းသာကို သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ "ကာမသုခလ္လိကာကာနုယောဂ" ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ အဲသလို မဖြစ်ရအောင် သုံးဆောင်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေပေါ်မှာ သတိနဲ့ထိန်းချုပ် သုံးဆောင်ပါ။ အပူအအေးမျှတအောင် နေတဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ သတိနဲ့ ထိန်းချုပ်နေပါ။ ဣရိယာပုတ်မျှတအောင် နေတဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ စကြ်ဳံလျှောက်လိုက် ထိုင်လိုက် စသည် နေတဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ သတိနဲ့ထိန်းချုပ်နေပါ။ အထိန်းလေးက ပါသွားတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံအပေါ်မှာ စိတ်အလိုကျလွတ်ထားတာလည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ အလယ်အလတ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ မဇ္ဈိမ ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီလမ်းစဉ်အတိုင်းသွားရင် ငြိမ်းချမ်းမှုအစစ် ရရှိတော့တာပါပဲ။ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာပဲ။

တဒင်္ဂနိရောဓဆိုက်တယ်

ဒုက္ခသစ္စာကို သူတို့ပေါ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီးတော့ရှုတော့ ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း သိနေတယ်။ ရုပ်ဒုက္ခသစ္စာ နာမ်ဒုက္ခသစ္စာ ထိုက်တဲ့ တရားတွေကို သိနေတာပဲ။ သိသွားရင် မသိမှု အလိုလို ပျောက်တာပဲ။ "ဝိဇ္ဇုပ္ပါဒေါ အဝိဇ္ဇာနိရောဓော" ဆိုတာပေါ့။ အသိဉာဏ် ပေါ်ထွက်လာခြင်းကြောင့် မသိမှု အလိုလိုချုပ်ငြိမ်းသွားတာပဲ။ ကွယ်သွားတာပဲ။ အလင်းရောက်တော့ အမှောင်အလိုလိုပျောက်သွားသလိုပေါ့။ အလင်းရောက်တာနဲ့ပဲ အမှောင်ကို တမင်ဖျောက်စရာ မလိုတော့ဘူး။ အမှောင်အလိုလိုပျောက်သွားတာပဲ။ အသိရောက်တော့ မသိပျောက်သွားတယ်။ အမှန်အတိုင်းသိသွားပြီဆိုကတည်းကိုက အမှား

http://www.dhammadownload.com

သိလည်း မရှိတော့ဘူးပေါ့။ အမှားသိလည်း ပေါ်ခွင့်မရတော့ဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်တရားတွေကို ရှုလို့ သိတိုင်းသိတိုင်း မသိမှုအဝိဇ္ဇာ၊ သိမှားမှု အဝိဇ္ဇာ, မသိမှု သိမှားမှု ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘဲနဲ့ ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ သိတိုင်းသိတိုင်း အဲဒါတွေ ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ အဝိဇ္ဇာတင် မဟုတ်ဘူး။ အခြားအခြား ကိလေသာတွေလည်း ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ ကိလေသာထဲမှာဆိုရင် အဝိဇ္ဇာမောဟက အားအကောင်းဆုံးပဲ။ သူချုပ်ငြိမ်းတော့ ကျန်တာတွေလည်း ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ အဲဒါ "တဒင်္ဂနိရောဓ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရိယာမဂ်ရဲ့ရှေ့ပြေး ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင် အခိုက်အတန့်မှာ ဒုက္ခသစ္စာပေါ်တိုင်း မှတ်လို့ သိတိုင်းသိတိုင်းမှာ မသိမှု သိမှားမှု ချုပ်ငြိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားတာပဲ။ ကိလေသာတွေ ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ သူ့အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်လည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းနေတယ်။ ဖြစ်ခွင့်မရဘူး။ ဘဝအကျိုးပေးတဲ့ ရိုးရိုးကုသိုလ်လည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းနေတယ်။ ဖြစ်ခွင့်မရဘူး။ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ မပေါ်ဘူးဆိုရင် နောက်ဘဝသစ် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်လည်း ချုပ်ငြိမ်းတဲ့အထဲ ပါသွားတာပဲ။ အလိုလိုချုပ်ငြိမ်းတာပဲ။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ကိလေသာရော, ကံရော, ဝိပါကရော ဒီသုံးမျိုး ချုပ်ငြိမ်းနေတာ။ အဲဒါ ဆိုက်နေတာပဲ။ အလိုလို ကိစ္စပြီးစီးနေတာ။ အဲဒါ "တဒင်္ဂနိရောဓ" ဆိုက်တယ် ခေါ်ပါတယ်။

ခေါင်းပိုင်းပြတ်ရင် အသက်မဆက်နိုင်ဘူး

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းဟာ ခေါင်းပိုင်းပဲ။ ခေါင်းပိုင်းပြတ်သွားရင် အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေက

http://www.dhammadownload.com

အသက်ဆက်အောင် ဘာမှမတတ်နိုင်တော့ဘူး။ ခေါင်းပိုင်းပြတ်သွား တာနဲ့ပဲ အသက်ပါသွားတာပဲ။ ဒီလိုပဲ ... ရုပ်နာမ်တရားတွေ ဆက်စပ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သံသာရကိုယ်ထည်တစ်ခုလုံးရဲ့ အရေးအကြီးဆုံးအစိတ် အပိုင်းဟာ အဝိဇ္ဇာပဲ။ အဝိဇ္ဇာကင်းတယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့ကိလေသာ အစိတ်အပိုင်းတွေလည်းပဲ အထူး သေအောင်သတ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ကျန်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေလည်း သတ်ဖို့မလိုတော့ဘူး။ အဝိဇ္ဇာကင်းသွား တာနဲ့ပဲ တဏှာတို့ ဥပါဒါန်တို့ စသည် အလိုလိုသတ်ပြီးသား ဖြစ် သွားတယ်။ အထူးသတ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ အဲဒါလေးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး တော့ ကြည့်ပေါ့။

တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်ပြတ်

ကိုယ်ထဲက လက်ငင်းပေါ်နေတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာရှုကွက်ကို သူ့ဖြစ်ဆဲမှာ ကြောင့်ကြစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုလို့ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်တည့်ပြီးတော့ သိသိတိုင်းမှာ- ဘာဝနာစိတ်စုထဲမှာ ဓာတ်ခွဲ ကြည့်ရင်၊ analize လုပ်ကြည့်ရင် မဂ္ဂသစ္စာထိုက်တဲ့တရားတွေ အပြည့်ပါနေတယ်။ ပါပုံကတော့- ပေါ်လာတဲ့ဒုက္ခသစ္စာတရားကို ပေါ်ပေါ်ချင်းမှတ်နိုင်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့သဘော အားစိုက်တဲ့ သဘော အဲဒါ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင် ခေါ်တယ်။ သူက အကုသိုလ် လက်မခံ ပယ်လှန်တယ်။ အကုသိုလ်လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ပြီးတော့ ကုသိုလ်လမ်းကြောင်း ဖွင့်တယ်။ စွဲမြဲစွာရှုတယ်။ သတိ၊ ဒါကို သမ္မာ သတိမဂ္ဂင် ခေါ်ပါတယ်။ သူက စိတ်အစဉ်ကို ညစ်ညမ်းမှုကိလေသာ မဝင်ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ စွဲမြဲစွာရှုမိတဲ့အာရုံ

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်ကျသွားတယ်။ ငြိမ်ကျသွားတယ်။ ခဏိက သမာဓိ၊ ဒါကို "သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်" ခေါ်တယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးကို သမာဓိကွန်ခေါ်တယ်။ သမာဓိဆိုင်ရာမဂ္ဂင်သုံးမျိုး ပါသွားပြီ။ နဂိုကလည်း ချိန်ချိန်ပြီးတော့ မှတ်နေတော့ နောက်ချိန်သားကိုက်သွားတဲ့အခါ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်တည့်ပြီးတော့ နေတဲ့အခါ "သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်" ဖြစ်လာ တယ်။ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေနဲ့ တည့်ကျပြီးတော့ ဒုက္ခသစ္စာကို သိသိနေတာ။ ပူတာလေးဟွေ၊ အေးတာလေးတွေ၊ တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်တာလေးတွေ စသည်ကို သိသိနေတာ။ အဲဒါ "သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်" ခေါ်တယ်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်နဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ကို ပညာကွန်ခေါ်စုလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခသစ္စာကိုမှတ်လို့ သိတိုင်းသိတိုင်း ပဉ္စင်္ဂိကမဂ် ပါနေတယ်။ သီလဆိုင်ရာမဂ္ဂင်ကတော့ ရဟန်းတော်များဆိုရင် ရဟန်း သီလတွေပြည့်စုံ၊ လူတွေဆိုရင် ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ထားတော့ ဆောက်တည်စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလတွေ မကျိုးမည့်ိုးသမျှ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတဲ့ သီလဆိုင်ရာ၊ မဂ္ဂင်သုံးမျိုး သီလကွန်(၃)မျိုး ပါနေတယ်။ ကျူးလွန်စရာနဲ့မကြုံပေမယ့်လို့ မကျူး လွန်မိရအောင် ရှောင်မယ်ဆိုတဲ့ စေတနာလေးတွေက စောင့်စည်းတဲ့ သဘောလေးတွေက ရှိနေတော့ သီလမဂ္ဂင်ပါနေတယ်။ သီလမဂ္ဂင် (၃)မျိုးရယ်၊ ရှုတိုင်းမှာပါဝင်တဲ့ သမာဓိကွန်(၃)မျိုး၊ ပညာကွန် (၂)မျိုး ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါတယ်။ အဲဒါတွေက ပွားရမယ့် တရားတွေဆိုတော့ ရှုလို့ သိတိုင်းသိတိုင်းမှာ တစ်မိနစ်တာ သိနေတယ် ဆိုရင် အကြိမ် ပေါင်း(၆၀) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါတဲ့ ဘာဝနာစိတ်တွေပွားပြီးသား ဖြစ်နေပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ သေးရာမှ ကြီးလာတယ်၊ ငယ်ရာမှ ထွားလာ တယ်၊ နည်းရာမှ များလာတယ်။ အဲဒါ ဘာဝနာခေါ်တယ်။ သီ ပယ် ဆိုက် ပွား ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာ ပိုင်းခြားသိခြင်းအားဖြင့် ပယ်သင့်တဲ့ သမုဒယသစ္စာကိုလည်း ပယ်၊ ဆိုက်သင့်တဲ့ ကိလေသာ စသည် ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ တဒင်္ဂနိရောဓကိုလည်း ဆိုက်၊ ပွားသင့်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်လည်း ပွားပြီးသား ဖြစ်နေတော့ တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်ပြတ်ဆိုတာ အဲဒါပဲ။

ဒုက္ခသစ္စာတွေပေါ်တိုင်း အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ရှုလို့ သိသိသွားတဲ့အခါမှာ သီ, ပယ်, ဆိုက်, ပွား အမြတ်အစွန်းတွေ ထွက်လာတော့တာပဲ။ အဲဒါတွေကို ဖြစ်ဆဲမှာမရှုလို့ မသိဘူးဆိုရင် အဲဒီ "သီ ပယ် ဆိုက် ပွား" ဟာ ဆုံးရှုံးသွားတော့တာပဲ။ ဒီတော့ အားထုတ်ဆဲကာလမှာ အဆုံးအရှုံးမဖြစ်စေဘဲ အမြတ်တွေ ထွက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်းပါတယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်း နားလည်သွားတယ်

ယောဂီဟာ စာတွေ့.သုတကနေပြီး လက်တွေ့.သုတ တော်တော်များများရှိလာတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားမှုကအစ အသိဉာဏ်လေးတွေ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်လာတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ သိလာတာ၊ မမြဲ ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ သိလာတာ။ အထူးသဖြင့် ရိပ်ခနဲပေါ် ရိပ်ခနဲပျောက် ခပ်သွက်သွက်- ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်းလောက် ရောက်လာပြီဆိုရင် တော်တော့်ကို ထူးထူးခြားခြား သိလာတယ်။ ရိုရိုသေသေ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းကောင်းသိလာတယ်။ ပေါ်တိုင်းသော ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့တရားတွေကို ရှုလို့ သိတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းနားလည်လာတာပဲ။ သိတယ်ဆိုကတည်းက 'မသိ' မရှိဘူး။ ဒါကိုလည်း နားလည်လာတယ်။ မသိရင် အဲဒီမသိတဲ့အာရုံအပေါ်မှာ ချစ်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်။ ချစ်မှုဖြစ်သလို မုန်းမှုလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အခုက ချစ်မှုလည်း မရှိဘူး။ ချစ်မှုတဏှာလည်း ကင်းနေတယ်။ ဒါလည်း ယောဂီက သိတာပဲ။ စနစ်တကျ မပြောတတ်ပေမယ့်လို့ သိတော့ သိနေတယ်။ တချို့ယောဂီက ပြောလည်းပြောတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ မသိမှုလည်းပဲ ကင်းတယ်၊ ချစ်မှု မုန်းမှုလည်း ကင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အခြားအခြား အညစ်အကြေးတွေလည်း ကင်းဝေးစင်ကြယ်နေတာ ဆိုတာကို နားလည်နေတာပဲ။ အကုသိုလ်မဖြစ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း နားလည်နေတာပဲ။ အကုသိုလ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းနေတာ။ ရိုးရိုးကုသိုလ် မဖြစ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း နားလည်နေတယ်။ သို့သော် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိဉာဏ်တိုးစေနိုင်တဲ့ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေတာတော့ သူ နားလည်တယ်။ ခွဲမတတ်ပေမယ်လို့ အဲဒီထဲမှာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂသစ္စာ ထိုက်တဲ့တရားတွေ ပါနေတယ်ဆိုတာလည်း နားလည်တယ်။ ပေါ်တိုင်းသောအာရုံကို အားစိုက်တာ၊ စွဲမြဲတဲ့သတိတွေဖြစ်နေတာ၊ မလွတ်တာ၊ စိတ်စုစည်းမှုတွေရနေတာ၊ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်ပြီးတော့ သဘောမှန်လေးတွေကိုသိနေတာ၊ ဒါကို ယောဂီက သိနေတာပဲ။ အမည်သာ မတပ်တတ်တာ၊ သိတော့ သိနေတာ။ တစ်ချက် မှတ်သိလိုက်ရင် တစ်ချက် ပွားပြီးသား, များပြီးသား, ကြီးပြီးသား ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာလည်း နားလည်တာပဲ။ တချို့ယောဂီတွေ ပြောတတ်တယ်။ သစ္စာလေးပါးကို စာတွေ့သုတကနေပြီး လက်တွေ့သုတရှိတဲ့အတွက် သစ္စာလေးပါးတရား သိလိုက်တာပဲ။ "ဒုက္ခမြင်က ကြွင်းသစ္စာ မှန်စွာ သိမှပြီး"အဆိုအရ တိုက်ရိုက် ဒုက္ခသစ္စာကိုရှုလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိခြင်းဖြင့် ချစ်မှုခေါ်တဲ့ တဏှာပယ်ပြီး ဖြစ်သွားပုံ၊ မသိမှုကအစ ကိလေသာတွေချုပ်ငြိမ်းသွားပုံ၊ ကိလေသာအကြောင်းခံပြီး အကုသိုလ်ကံနဲ့ ရိုးရိုးကုသိုလ်ကံတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားပုံ၊ ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားပုံ၊ ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ စတဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ထိုက်တဲ့ တရားတွေလည်းပဲ ပါသွားပုံကို သိနေတာ။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီးတော့ မပြောတတ်ပေမယ်လို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေတာတော့ ယောဂီက သိနားလည်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ သစ္စာနားလည်သလို ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေပုံ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်းနားလည်သွားတယ်။

ရက္ခာဝရဏဂုတ္တိ

အဖြစ်အပျက်ကို ခပ်သွက်သွက်သိမြင်တဲ့ဉာဏ်ပိုင်း ရောက်လာရင် ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်နေကျတရားတွေဟာ တော်တော်လေး အားကောင်းလာတတ်ပါတယ်။ အားကောင်းတဲ့တရားထဲမှာ သတိကတော့ အထူးခြားဆုံးလို့ဆိုရမယ်။ အဲဒီအခါမှာ သတိကို သတိလို့မသုံးတော့ဘဲနဲ့ 'ဥပဋ္ဌိတ'စကားလေး ထည့်သုံးထားတယ်။ 'ဥပဋ္ဌိတ သတိ'။ ဥပဋ္ဌိတ ဆိုတာ ပေါ်တိုင်းသောရှုကွက်အာရုံမှာ အနီးကပ်တည်နေတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ 'သုပဋ္ဌိတ' ကောင်းကောင်းကြီး အနီးကပ်တည်နေတယ်ဆိုတာ မှီနေတယ်၊ ကပ်နေတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ ခွာမရလောက်အောင် ကပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ကြံ့လည်းကြံ့ခိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သုပဋ္ဌိတ–ပေါ်တိုင်းသော အာရုံမှာလည်း ကပ်ပြီးတော့ တည်တယ်။ ကြံ့ခိုင်တယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်လည်း ရပါတယ်။ အဲဒီသတိကို ချီးကျူးထားတာလည်းရှိပါတယ်။ ရက္ခာဝရဏဂုတ္တိတဲ့။ ရက္ခ–ဆိုတာ စောင့်ရှောက်တာပေါ့။ စောင့်ရှောက်တယ်ဆိုတာ ရာဂ, ဒေါသ စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ကိုမဝင်ရအောင် သူက စောင့်ရှောက်တယ်၊ ကာကွယ်ထားတယ်။ ကာကွယ်ရေးပေါ့။ ကာကွယ်ရေးကောင်းတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုရင် မလိုအပ်တာတွေ ရောက်မသွားတဲ့နည်းနဲ့ ပိတ်ဆို့တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ရပါတယ်။ အာဝရဏပေါ့။ ရက္ခနဲ့ အာဝရဏပေါင်းတော့ ရက္ခာဝရဏလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ သတိက ကာကွယ်စောင့်ရှောက်လို့ မလိုအပ်တာတွေ စိတ်အစဉ်ထဲ မဝင်ရအောင် ပိတ်ဆို့ပြီဆိုရင် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဟာ လုံလုံခြုံခြုံလည်း ဖြစ်နေတာပဲ။ ဂုတ္တိလည်း ဖြစ်နေတာပဲ။ ဂုတ္တိဆိုတဲ့သဘောက ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ထဲမှာ အရေးပါတဲ့တရား‌တွေ ပျက်စီးမသွားရအောင် သူက ထိန်းပေးပါတယ်။ ဒီအခါမှာ 'အပွမာဒ'ဆိုတာလည်း ပေါ်လာပါတယ်။ အပွမာဒဆိုတာက မမေ့မလျော့ဘူး၊ မပေါ့ဆဘူး၊ မလစ်ဟင်းဘူး၊ မပျက်ကွက်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ အဲဒီ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ မပျက်ကွက်တဲ့ အပွမာဒဟာ သတိနဲ့ အတူတူပါပဲ။ မပျက်ကွက် မလစ်ဟင်းတော့ စိတ်က လုံလုံခြုံခြုံဖြစ်နေတယ်။ ဘာဝနာစိတ်တွေချည်းပဲ တစ်ခါတည်း သွားနေတာ။ အင်မတန် အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။ ဂုတ္တိလည်းဖြစ်နေတယ်။ ဂုတ္တိဖြစ်ပြီဆိုရင် ဝိမုတ္တိလည်း ဖြစ်လာတာပဲ။ တကယ်လို့သာ သတိအစောင့်အရှောက် အကာအကွယ်မရှိဘူး၊ လစ်ဟင်းပျက်ကွက်ပြီဆိုရင် ကိလေသာတွေက ဒလဟော ဝင်ချင်တိုင်း ဝင်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီအခါကျရင် စိတ်တွေဟာ အစုအစည်း ပြယ်သွားနိုင်တာပါပဲ။ အနှောင့်အယှက် ခံရတော့တာပဲ။ အဲဒီလို အနှောင့်အယှက်တွေက ကင်းနေတာကို ဝိမုတ္တိခေါ်တယ်။ မေ့ပြီဆိုရင် မေ့တဲ့အရာဟာ ဆုံးရှုံးတာပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် ထိုင်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ့်ဘေးနား ချထားတယ်။ ထသွားတဲ့အခါကျတော့ မေ့တယ်။ အဲဒီပစ္စည်း ဆုံးရှုံးတာပဲ။ ခရီးသွားတဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com

ရထားတို့ သင်္ဘောတို့ ယာဉ်တို့နဲ့သွားရင် ကိုယ့်ပစ္စည်း အဲဒီယာဉ်ပေါ်မှာ မေ့ကျန်ရင် ဆုံးရှုံးတာပဲ။ ပိုက်ဆံရတဲ့အလုပ် အကျိုးများတဲ့အလုပ် လုပ်ဖို့ရန် မေ့နေရင် လုပ်ခတွေ ဆုံးရှုံးတာပဲ။ အဲဒီလို မဆုံးရှုံးစေရအောင် အမြဲတမ်း သတိရှိရတယ်။ အမြဲတမ်းလည်း ဝီရိယ ရှိရတယ်။ အမြဲတမ်းလည်း စိတ်စုစည်းမှုရှိနေရတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိအောင်လည်း ရှုနေရတယ်။ အဲဒီလို တရားကောင်းတွေ မဆုံးရှုံးရအောင် သတိကလည်းပဲ မလစ်ဟင်းတော့ဘူး။ မပျက်ကွက်တော့ဘူး။ မပျက်ကွက်တော့ ကောင်းတဲ့အရာတွေလည်း မဆုံးရှုံးတော့ဘူး။ ဂုတ္တိ-လုံခြုံပြီးတော့နေတယ်။ လွတ်လပ်နေတာပဲ။ အဲဒီလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကလေးကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ရာဂဝင်ရောက်ပြီး လှုပ်ရှားတာမရှိဘူး။ မကျေနပ်တဲ့ဒေါသဝင်ရောက်ပြီး လှုပ်ရှားတာမရှိဘူး။ အခြားအခြားအညစ်အကြေးတွေ ဝင်ရောက်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားတာ မရှိဘူး။ 'သန္တိ' ခေါ်တယ်။ သန္တိ-ငြိမ်းအေးတာ၊ ငြိမ်းအေးလွတ်လပ်နေတာ။ လွတ်လပ်ပြီး ငြိမ်းအေးနေတာ။ အဲဒီသန္တိက 'တဒင်္ဂသန္တိလို့' ခေါ်ပါတယ်။ တမျိုးခေါ်ရင် 'တဒင်္ဂနိရောဓ'လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါတွေက ယောဂီမှာ အမြတ်ရနေပါတယ်။

ပုဗ္ဗဘာဂမင်္ဂတွေပြည့်စုံမှ အရိယမင်္ဂဖြစ်တယ်

ဒီပုဗ္ဗဘာဂ ဘာဝနာကုသိုလ်ဟာ သာမည ဘာဝနာကုသိုလ်မဟုတ်ဘူး။ မည်သည့်ကုသိုလ်အလုပ်မျိုးမဆို အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ ပယ်သတ်ရေးမှာ အရေးအပါဆုံးကုသိုလ်၊ အရေးအပါဆုံးကုသိုလ်ဆိုတာက ကိလေသာကို ပယ်သတ်နိုင်တယ်၊ အကျိုးပေးလည်း

http://www.dhammadownload.com

သန်တယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း အခိုက်အတန့် အခိုက်အတန့် ကိလေသာတွေ ပယ်သတ်သွားတယ်။ ကိလေသာအပြတ်ရှင်းဖို့ရာ အတွက် အရိယမဂ်ကိုလည်းပဲ သူက အားပေးသွားတယ်။ ဒီလောက်ထိ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတယ်။ အရိယမဂ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာက ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်တွေ ပြည့်စုံသွားမှ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ပြည့်စုံသွားမှ၊ ဘဝအဆက်ဆက်ကပါလာတဲ့ ကိလေသာမျိုးတွေ တဖြည်းဖြည်း အားနည်းပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်းငြိမ်း ငြိမ်းငြိမ်း သွားမှ အရိယမဂ်က ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်အားနည်းအောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကိလေသာကို အပြတ်ပယ်သတ်နိုင်တယ်။ ဥပမာ–လက်ဝှေ့ပွဲမှာ နှစ်ယောက်ယှဉ်ပြိုင်ထိုးတဲ့အခါ တစ်ဖက်ကလာတဲ့ ထိုးနှက်ချက်ကို လည်း လိမ္မာစွာနဲ့ ကြဉ်ရှောင်ရတယ်။ ကိုယ်ကလည်းပဲ ပြိုင်ဖက်ကို အားပါတဲ့ထိုးနှက်ချက်နဲ့ ထိုးနှက်ဖို့ အကွက်ကို ကြည့်ရတယ်။ ဟိုဘက်က လာတာကိုလည်းရှောင်၊ ဒီဘက်ကလည်း အကွက်ကြည့်ပြီးတော့ အကွက်ရလို့ ထိုးလိုက်ပြီဆိုရင် အားပါတဲ့ထိုးနှက်ချက်နဲ့ တစ်ချက်တော့ ထိုးလိုက်ပြီဆိုရင် ယှဉ်ပြိုင်ဖက်ဟာ နည်းနည်းတော့ အားလျော့သွားပြီ။ တစ်ဖက်ကလာတဲ့လက်သီးကို ကြည့်ရှောင်၊ နောက် အခွင့်သာလို့ တစ်ချက်ထိုးလိုက်ပြီဆိုရင် တစ်ချက်က အားနည်းရာကနေ နောက်တစ်ချက်ဆင့်လိုက်တော့ ပိုအားနည်းသွားတယ်။ ဆက်ကာဆက်ကာ အခွင့်သာတိုင်း အားပါတဲ့ထိုးနှက်ချက်နဲ့ ပြိုင်ဖက်ကိုထိုးလို့ တဖြည်းဖြည်း အားနည်းသွားပြီဆိုရင် အဲဒီပြိုင်ဖက် ဆီကလာတဲ့ ထိုးနှက်ချက်ဟာ အားမရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ထိပေမယ် လို့ ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး။ နောက်ဆုံး ကိုယ်က အကွက်ရလို့ အားပါတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ထိုးနှက်ချက်နဲ့ တစ်ချက်ထိုးလိုက်ပြီဆိုရင် ယှဉ်ပြိုင်ဖက်က လဲသွားတာပဲ။ သတ်မှတ်တဲ့အချိန်ထဲမှာ ယှဉ်ပြိုင်ဖက်က မထနိုင်ရင် ကိုယ်က အောင်နိုင်သွားတယ်။ တစ်ပွဲရပ်သွားပြီ။ ဆိုလိုတာက ယှဉ်ပြိုင်ဖက်ကို လက်သီးတစ်ချက်နဲ့ထိုးရင် တစ်ချက်ထိုးရုံနဲ့တော့ လဲမသွားနိုင်ဘူး။ အချက်ပေါင်းများစွာ အားပါတဲ့ထိုးနှက်ချက်နဲ့ ထိုးနှက်ပါမှ ယှဉ်ပြိုင်ဖက်က အားတဖြည်းဖြည်း နည်းသွားပြီးတော့ နောက်ဆုံးတစ်ချက်ထိုးလိုက်တဲ့အခါ လဲသွားတဲ့အခါမှ ပွဲရပ်သလိုပါပဲ။

အစ္စန္တနိရောဓ–အစ္စန္တသန္တိ

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်က ဘဝအဆက်ဆက်ကပါလာတဲ့ အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ ကိလေသာတွေကို အကွက်ကျကျ ချိန်သားကိုက်စိဟ်အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုလို့ သိသိ သိသိပြီးတော့ အားပါတဲ့ထိုးနှက်ချက်တွေ ပါရတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိလေသာတွေ တဖြည်းဖြည်း အားနည်း အားနည်း ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်သွားရင် တော်တော်ကိုအားနည်းသွားတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးကျမှ အရိယမဂ်က ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ အပြတ်ပွဲရအောင် ချလိုက်တယ်။ အဲဒါကတော့ အစ္စန္တနိရောဓလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အစ္စန္တသန္တိလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ကိလေသာတွေ လည်ပတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင်

လွန်ခဲ့တဲ့ရက်များက ဘုန်းကြီးက သတ္တဝါတွေကြုံနေရတဲ့ ခံစားနေရတဲ့ ရာနှုန်းပြည့်ဆင်းရဲမှန်သမျှဟာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်

http://www.dhammadownload.com

သို့မဟုတ် ရာဂ၊ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာ အရင်းခံရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကြုံရတဲ့ဆင်းရဲမှန်သမျှ ကိလေသာတွေကြောင့်ချည်းပဲလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သူတို့မပါဘဲ ဆင်းရဲတွေမကြုံရဘူး။ မခံစားရဘူး။ အဲဒီကိလေသာတွေဟာ သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာလည်းပဲ ကိလေသာမကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပင်ပန်းအောင် သူက ညှဉ်းဆဲတယ်။ လောဘတွေ ကြီးကျယ်ရင် ဘယ်လို၊ ဒေါသတွေကြီးကျယ်ရင် ဘယ်လို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခံစားကြည့်ပေါ့။ ဘာမှမသိတတ်တဲ့ မိုက်မဲမှုတွေဖြစ်နေတဲ့အခါ ဘယ်လိုနေသလဲဆိုတာပေါ့။ လောင်မြိုက်တတ်တာဖြစ်လို့ မီးလိုပဲ သူကပူတယ်။ အဲဒီကိလေသာတွေ အလိုလိုက်မိလို့ ဒုစရိုက်မှုတွေ ပြုမိပြီဆိုရင် မကောင်းတဲ့ဒုစရိုက်တွေက မကောင်းကျိုးတွေ၊ ရတာပဲ။ သာမန် ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်လေးတွေ ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် တောင်မှ ဘဝအကျိုးပေးပဲ ရတာပဲ။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ဒီလောက်ပဲ။ သီလပြည့်စုံမှ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ ရတာ။ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝရတော့ ကိုယ်အလိုမရှိတာတွေ ကြုံနေရတယ်။ မအိုချင်ဘဲနဲ့ အိုရတာ၊ မနာချင်ဘဲနဲ့ နာရတာ၊ မသေချင်ဘဲနဲ့ သေရတာ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရတာတွေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ရတာတွေ၊ ချမ်းသာလေးက နည်းနည်း၊ ဆင်းရဲတွေက များများ။ ဒီတော့ အဲဒီလို ဘဝဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကုသိုလ်ဆိုတာလည်း ကိလေသာ မကင်းဘူး။ ဘဝရဲ့အပြစ်တွေကို မမြင်တာ၊ အကောင်းထင်တာ၊ အဲဒီဘဝတွေကို တမ်းတတာ, တောင့်တ တာ စွဲလမ်းတာ။ စွဲလမ်းတော့ ဘဝဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေပြု၊ ဘဝတွေရ၊ တစ်ခါတစ်ခါမှာလည်း ဒုစရိုက်တရားတွေပြုလုပ်တဲ့အခါ ဒုစရိုက်ရဲ့ မကောင်းကျိုးတွေရ၊ ဒီတော့ ကိလေသာ

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်လောက် ဆိုးသလဲဆိုတာ ကြည့်ပေါ့။ ကိလေသာတွေ လည်ပတ် ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဒုစရိုက်မှုပြုတော့တာပဲ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ထိုက်သလောက်တော့ ရှိတော့ရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဘဝဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကုသိုလ်ပြုတာ၊ အဲဒီ ကံတွေကမှ တစ်ခါ ဒုစရိုက်ကြောင့် မကောင်းတဲ့ ဘဝတွေ၊ ဘဝဖြစ်စေ တတ်တဲ့ကံကြောင့် လူဘဝ, နတ်ဘဝရလို့ ဆင်းရဲတွေ၊ ဒါပဲ ရနေတာ ပဲ။ လည်ပတ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ကိလေသာတွေကို သတ်နိုင်တယ်

အခု ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကိလေသာတွေကို သတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့သတ္တိဟာ နည်းတဲ့သတ္တိမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ကရတဲ့ သတ္တိပဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ မသိမှုကင်းတယ်။ အသိလွဲတာ ကင်းတယ်။ မသိလို့ တွယ်တာလည်း ကင်းတယ်။ စွဲလမ်းတာလည်း ကင်းတယ်။ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ဘာကိလေသာမှ မဖြစ်ဘူး။ အကုန်လုံး ငြိမ်းနေတယ်။ ငြိမ်းတော့ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒုစရိုက်လည်း ပေါ်မလာဘူး။ ဘဝဖြစ်စေတတ်တဲ့ သုစရိုက်ကုသိုလ်ကံလည်း ပေါ်မလာဘူး။ သူတို့ပေါ်လာမှ ဘဝသစ်ဆိုတာ ဖြစ်ရတာ။ သူတို့ပေါ်မလာတော့ ဘဝသစ်ဆိုတာလည်း ငြိမ်းတယ်။ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်ရင် သိပ်ကိုကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားက သိပ်ကိုကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပန်ကာလိုလည်ပတ်တဲ့တရား

ဒီနေရာဌာနမှာ ဗုဒ္ဓက ဝဋ္ဋဆိုတဲ့စကားလေး ထည့်သုံးပါတယ်။ 'ဝဋ္ဋ'ဆိုတာက အင်္ဂလိပ်စာလုံးနဲ့သုံးရင် vatta၊ စဉ်ဆက်မပြတ်လည်ပတ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ ပန်ကာများလိုပဲ။ ဘာတွေ စဉ်ဆက်မပြတ်လည်ပတ်ဖြစ်နေလဲဆိုတော့ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးနဲ့ လည်ပတ်ဖြစ်နေတာ။ အဲဒါကို ပါဠိလို 'ဝဋ္ဋ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ "ကြောင်းကျိုးနှစ်ဖြာ ဆက်စပ်ကာ၊ ဖြစ်တာ ဝဋ္ဋမှတ်" ဆိုတာပေါ့။ ဒီလို သုံးထားပါတယ်။

အဲဒီဝဋ္ဋကလည်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ (၁) ကိလေသဝဋ္ဋ (၂)ကမ္မဝဋ္ဋ နဲ့ (၃) ဝိပါကဝဋ္ဋရယ်လို့ သုံးမျိုးပြဆိုထားပါတယ်။

အဲဒီသုံးမျိုးထဲမှာ ပထမအမျိုးအစားကတော့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန် ဒီသုံးမျိုးပါ။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာက အမှန်ကို အမှန်မသိ၊ အလွဲတွေသိတဲ့ သဘောပါပဲ။ တဏှာဆိုတာကတော့ တောင့်တ မက်မောတဲ့သဘောပါပဲ။ လောဘပါပဲ။ ဥပါဒါန်ဆိုတာက လောဘတွေ အားကြီးတာ။ သာယာမှုတွေ အားကြီးလာတာ။ ပြီးတော့ အတ္တရှိတယ်၊ ဖန်ဆင်းရှင်ရှိတယ်ဆိုတာ အဲဒီအစွဲတွေ အားကြီးတာ။ ဒါကို ဥပါဒါနလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန ဒီသုံးမျိုးကို 'ကိလေသဝဋ္ဋ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိလေသဝဋ်ဆိုကို အမှီပြုပြီးတော့ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းဆိုးအပြုအမူတွေ ဖြစ်ရတာပါပဲ။ အဲဒါ 'ကမ္မဝဋ္ဋ'ခေါ်ပါတယ်။ ကောင်းတာလည်းပဲ ဒီကိလေသဝဋ်ဆိုကိုအမှီပြုပြီးတော့ ဖြစ်ရတာ။ ဒုစရိုက်ပြုတာလည်းပဲ ကိလေသဝဋ်ဆိုကိုမှီပြီး ပြုကြတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းဆိုး အမျိုးမျိုးသောအပြုအမူကြောင့် ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တွေဖြစ်ရတာ ဝိပါကဝဋ္ဌလို့ ခေါ်ပါတယ်။

နောက်ဘဝ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တွေဖြစ်တယ်ဆိုကတည်း ကိုက အဝိဇ္ဇာ တဏှာဓာတ်ခံက ပါလာပြီ။ အဲဒီအခါကျတော့ ဘဝသစ်မှာ ကိလေသဝဋ္ဌ ဖြစ်ပြန်ရော။ ကိလေသဝဋ္ဌကနေ ကမ္မဝဋ္ဌ ဖြစ်ပြန်ရော။ ကမ္မဝဋ္ဌကနေ ဝိပါကဝဋ္ဌဖြစ်ပြန်ရော။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ပန်ကာလည်သလို ချာလပတ်လည်ပြီးဖြစ်နေတာပဲ။ အဲဒါ ကြောင်းကျိုးဆက်ပဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားထားပါတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်သဘာဝဓာတ်တွေပါပဲ။ ကိလေသဓာတ်, ကမ္မဓာတ်, ဝိပါကဓာတ်ဆိုတာ ဓာတ်သဘာဝတွေ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေပဲ။

ကိလေသ အလည်မရပ်လို့ သူကဆက်နေရင် 'ကမ္မဝဋ္ဌ'က ဆက်တော့တာပဲ။ ကမ္မဝဋ္ဌဆက်ရင် ဝိပါကဝဋ္ဌလည်း မပြတ်တော့ဘူး။ သူလည်း ဆက်နေတော့တာပဲ။ ဒီလို အဆက်မပြတ်ဖြစ်ရတာဟာ အရင်းစစ်လိုက်ရင် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား မပွားလို့ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား ဖြစ်ပွားမလာလို့ဘဲဆိုတာ ကောက်ချက်ကျပါတယ်။ဒါ နိယာမကြီးပါပဲ။ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် မပွားလျှင် ဝဋ္ဌစဉ်အမြဲစပ်နေတာပဲ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား မပွားများလို့ ဝဋ္ဌသုံးပါးလည်ရတယ, စပ်ရတယ်ဆိုတာဟာ ကိန်းသေနိယာမဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပွားများရင် ဝဋ္ဌသုံးပါးအလည်ရပ်တယ်။ အဲဒါကို နောက်နေ့မှပဲ ရှင်းလင်းပါမယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းဆိုးကံရဲ့ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်

မနေ့က ဝင်္ကူသုံးပါး အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ လည်ပတ်ပုံကို သာမည အကြမ်းစား ပြောသွားပါတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီးတော့ဖြစ်ပုံအကျယ်ကိုတော့ ဘုန်းကြီးက မပြောတော့ပါဘူး။ လုပ်ငန်းနဲ့စပ်ပြီးတော့ဟောတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဆိုတော့ ဒီလိုပဲ ဟောရမှာပဲ။ ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်။ ကိလေသဝဋ်ရှိခဲ့ရင် ကမ္မဝဋ်ဖြစ်မြဲပါပဲ။ ကမ္မဝဋ်ရှိရင် ဝိပါကဝဋ်လည်း ဖြစ်မြဲပါပဲ။ ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်တယ်ဆိုကတည်းကိုက အကျိုးရင်း အကျိုးဆက် တစ်ဘဝအတွက်စပြီ။ အကျိုးရင်းဆိုတာက ရှေးက ကိလေသဝဋ် အကြောင်းပြုပြီးတော့ ပြုခဲ့တဲ့အပြုံအမူ ကောင်းကံ ဆိုးကံကြောင့် ဘဝအသစ် စလိုက်တာပေါ့။ အဘိဓမ္မာပြော ပြောမယ်ဆိုရင် ပဋိသန္ဓေ စိတ် စဖြစ်တာပဲ။ ရုပ်နည်းနည်းလည်း ပါပါတယ်။ လောကဓာတ် ပညာအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် sperm နဲ့ ovum နဲ့ ပထမဆုံး အမိ လောင်းဗိုက်ထဲမှာ စတင်တဲ့အပိုင်းလေးပေါ့။ ဒီအပိုင်းလေးကတော့ ဘာမှကြာတာမဟုတ်ဘူး။ အဘိဓမ္မာအခေါ်တော့ ကလလရေကြည် တည်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်ကလေးကလည်း နည်းနည်းလေး။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီရုပ်ကလေးပေါ်မှာ စိတ်က မှီပြီးတော့ဖြစ်ရတာ။ စိတ်လည်းပဲ ပါပါတယ်။ အဲဒါ အကျိုးရင်းခေါ်ပါတယ်။ လူ့ဘဝဆိုရင် အမိဝမ်းထဲမှာပေါ့။ အခြားဘဝတွေဆိုရင် အခြားအခြားဘဝအလိုက်ပေါ့။ နတ်တို့ ဗြဟ္မာတို့ကတော့ ဒီလို ပဋိသန္ဓေနေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကောင်အထည်လိုက်ကြီးပေါ်တာပဲ။ ဒါကတော့ ထားပါတော့။

အကျိုးဆက်ဆိုတာက မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်၊ နံလိုက်၊ စားလိုက်၊ ထိလိုက်၊ သိလိုက် ဒါတွေဖြစ်နေတာပေါ့။ ဒါတွေကတော့ ကုသိုလ်လည်းမဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်လည်းမဟုတ်ဘူး။ ကြား အကျိုးဆက် စိတ်တွေဖြစ်နေတာပဲ။ အခု ယောဂီတွေကိုယ်တိုင်လည်း မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိတွေ့ ဒါတွေသိနေတာပဲ။ အကျိုးဆက်တွေပါပဲ။ အဲဒီ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တရားတွေမှာ နဂိုက အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ ဓာတ်ခံက ပါလာတော့ အဲဒီဓာတ်ခံ အကြောင်းပြုပြီးတော့ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိတွေ့တဲ့အခါ သိတဲ့အခါ သဘာဝအစစ်တွေကို မရှုလို့ မသိပြန်ဘူး။ မသိတော့ သာယာတပ်မက်ပြန်ရော။ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ ထပ်ဖြစ်တယ်။ ဥပါဒါန်တွေ ထပ်ဖြစ်။ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ကံတွေပြု။ ကံကမှတစ်ခါ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက် ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ရဟတ်လည်သလို ချာလပတ်လည်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာကို ဝဋ္ဋလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါ မနေ့က ကိလေသဝဋ် မပြတ်ရင် ကမ္မဝဋ်လည်းပဲဆက်၊ ကမ္မဝဋ်ဆက်ရင် ဝိပါကဝဋ်လည်းပဲ မပြတ်ဘူး ဖြစ်တော့တာပဲဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေ့ အဲဒါကို လောကီဥပမာလေးနဲ့ ထင်ရှားအောင်လို့ အကျဉ်းချုပ်တင်ပြပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

သစ်ပင်ဥပမာ

ဥပမာကတော့ အများလက်လှမ်းမီတဲ့ အလွယ်ဆုံးဥပမာပဲ။ ဆိုကြပါစို့။ ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ သူ့မျိုးစေ့အလိုက်ပေါက်ရောက်နေတဲ့ သစ်ပင်အမျိုးမျိုးရှိသလို သတ္တဝါတွေလည်း ကောင်းကဲ့ ဆိုးကဲ့အလိုက် သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတွေ ကွဲပြားနေပါတယ်။ ဒါ လက်ခံရမှာပါပဲ။ ကံကြောင့်ဖြစ်ရတာပေါ့။ အဲဒီသတ္တဝါတွေထဲက လူသတ္တဝါတစ်ယောက် ရွေးထုတ်လိုက်ပေါ့။ သစ်ပင်တစ်ပင်နဲ့ သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက် အဲဒါနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပေါ့။ တစ်ပင်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစိုအစေးဓာတ်နဲ့ ကိလေသဝဋ်နဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ ဒီကစပြီးတော့ ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ အသီးအဆန်ဓာတ်နဲ့ ကမ္မဝဋ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပေါ့။ နောက်ပေါက်အပင်သစ်နဲ့ ဝိပါကဝဋ်နဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ သစ်ပင်မလိုအပ်ဘူးဆိုရင် သစ်ပင်သတ်တဲ့နည်း ပယောဂနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ တစ်ပင်လုံးမှာရှိတဲ့ အစိုအစေးဓာတ်တွေ ပွားစီးအောင်ပြုလုပ်ပေးတဲ့ မြေ, ရေ, လေ, နေနဲ့ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ၊ နတ်ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ၊ ရိုးရိုးဗြဟ္မာ့ချမ်းသာနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ နတ်ချမ်းသာနဲ့ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာ ကိုယ်ကမသိသေးတော့ အဲဒါ ထားလိုက်တော့။ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာနဲ့ ယှဉ်တွဲကြည့်ပေါ့။

တစ်ပင်လုံးပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစိုအစေးဓာတ် အကြောင်းပြုပြီးတော့ အပင်က ဖူးပွင့်သီးရတာကိုး။ သီးလာပြီဆိုရင် အဲဒီအသီးကနေ နောက်ထပ် မျိုးဆက်လည်း ဆက်ရမှာကိုး။ အစိုအစေးဓာတ်နဲ့ ကိလေသဝဋ် တူတယ်။ ကိလေသာ အစိုအစေးဓာတ်ကို အကြောင်းပြု

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ နောက်ဘဝသစ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကောင်းကံ, ဆိုးကံ အသီးအဆန် ဖြစ်ရတယ်။ ခြောက်နေတဲ့သစ်ပင်ကတော့ ဘယ်တော့မှ မသီးပါဘူး။ အစိုအစေးဓာတ်တွေရှိနေတဲ့ သစ်ပင်ကသာ ဖူးပွင့်ပြီးသီးတာပါ။ ခြောက်ပြီဆိုရင် အဲဒါတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ကိလေသာ အစိုအစေးဓာတ် ရှိတယ်ဆိုရင် တစ်ခုခုကတော့ သူလုပ်တော့တာပဲ။ သန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ် အပြုအမူဖြစ်တယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား အပြုအမူဖြစ်တယ်။ အပြုအမူ မဖြစ်ဘဲတော့ နေလို့မရပါဘူး။ ဖူးပွင့်သီးရတာပဲ။ အသီးအဆန် ဓာတ်ရှိပြီဆိုရင် ဒီထဲက နောက်ထပ် အပင်သစ်ဆက်ဖို့ရာအတွက် မျိုးကပါလာပြီ။ နောက်ထပ်အပင်သစ် ဆက်တာ ဝိပါကဝဋ္ဌနဲ့တူ တယ်။ အသီးအဆန်ကနေ မျိုးဓာတ်ပါလာ တော့ အပင်သစ်ဖြစ်သလို ကမ္မဝဋ္ဌခေါ်တဲ့ အသီးအဆန်ဓာတ်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင် ဝိပါကဝဋ္ဌခေါ်တဲ့ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက် နောက်ထပ်မျိုးဆက် တော့တာပဲ။ အဲဒါဟာ သိပ်သဘာဝကျပါတယ်။

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာက ကိလေသာတွေကို ပွားစီးစေတယ်

မျိုးဆက်မပြတ်ရေးအတွက် အသီးအဆန်ဓာတ်ဟာ အစိုဓာတ်ရှိတဲ့သစ်ပင်က သီးနေလို့ ဆက်နေရတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းနားလည်သလို ကိလေသာအစိုဓာတ်ရှိနေလို့ ကမ္မဝဋ္ဌခေါ်တဲ့ အသီးအဆန်ဓာတ် နောက်ထပ်အကျိုးအရင်း အကျိုးဆက် ဝိပါကဖြစ်တယ်။ တစ်ပင်လုံးပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစိုအစေးဓာတ်တွေကို ဘယ်သူက

http://www.dhammadownload.com

ပွားစီးအောင်လုပ်ပေးနေသလဲဆိုတာ သုံးသပ်ဖို့လိုသလို အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ခေါ်တဲ့ ဒီကိလေသာတွေကို ပွားစီးအောင် ဘယ်သူက လုပ်ပေးနေသတုန်းဆိုတာ သိဖို့လိုတာပေါ့။ သစ်ပင်အစိုဓာတ် မပြတ်ဖို့ အတွက်ကတော့ ရေဓာတ်, မြေဓာတ်, လေ, နေရောင်ခြည် အဲဒါတွေကနေ ပွားစီးအောင် ပြုလုပ်ပေးနေတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီဓာတ်တွေနဲ့ အဆက်ဖြတ်လိုက်ရင် ဒီသစ်ပင်ဟာ တဖြည်းဖြည်းခြောက်ပြီးတော့ သေဖို့ပဲ ရှိတော့တာပါပဲ။ သီးဖို့မရှိတော့ဘူး။ အသီးမရှိတော့ရင် နောက်ထပ်မျိုးဆက်လည်း မဆက်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါလေး မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ ထို့အတူပဲ ကိလေသာတွေ၊ ပွားစီးနေတာဟာ လူ့ဘဝဆိုရင် လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေ မြင်ရတာကောင်း၊ ကြားရတာကောင်း နံရ, စားရ, ထိရတာကောင်း ဒါလေးတွေ ကြည်နူးပြီးတော့နေတာ။ အဲဒါလေးတွေပေါ်မှာ အပြစ်မမြင်တာ အဝိဇ္ဇာ၊ ကာမဂုဏ်ရဲ့ အပြစ်မမြင်တာ အဝိဇ္ဇာ၊ အပြစ်မမြင်ရုံတင် မဟုတ်ဘူး၊ အကောင်းထင်တာ ဒါလည်း အဝိဇ္ဇာခေါ်တယ်။ ကာမဂုဏ်ရဲ့အပြစ်ကို မသိမှု, သိမှားမှု အကောင်းထင်မှု အကောင်းထင်မှတော့ သာယာတပ်မက်ပြီပေါ့။ တဏှာလာပြီ။ သာယာတပ်မက်ပြီဆိုရင် တဏှာလည်းပဲ အားကောင်းလာတာပဲ။ အတ္တအစွဲလည်း အားကောင်းတော့ ဥပါဒါန်လည်း ဖြစ်ပြီပေါ့။ အဲဒါတွေ ပွားစီးလာတာပဲ။ ဒီတော့ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာက အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် ကိလေသာတွေကို ပွားစီးစေတယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြားတဲ့အခိုက် အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်ဖြစ်ပုံ

နည်းနည်းလေးသိသာရုံ ဆက်ပြီး ရှင်းပါဦးမယ်။ အကျိုး ဆက်တရားတွေဟာ မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်၊ နံလိုက်၊ စားလိုက်၊ ထိလိုက်၊ သိလိုက် အဲဒါတွေက အကျိုးဆက်တရားတွေ ဖြစ်နေတယ်။ မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, အကျိုးဆက်တရားတွေဖြစ်တိုင်း ခံစားမှုတော့ ပါသွားတာပဲ။ ကောင်းတဲ့ခံစားမှု၊ မကောင်းတဲ့ခံစားမှု၊ အလယ်အလတ်ခံစားမှု။ ဆိုကြပါစို့ ... အသံလေးတွေကြားတယ်၊ သာယာချိုအေးတဲ့အသံ လေးတွေဆိုရင် နားထောင်လို့ကောင်းတယ်၊ ခံစားမှုကောင်းတယ်။ ဆိုးဝါးတဲ့အနိဋ္ဌအသံတွေဆိုရင် မကြိုက်ဘူး။ ခံစားလို့ မကောင်းဘူး။ တချို့အသံတွေကျတော့လည်း ကောင်းတယ် မဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းဘူး လည်း မဟုတ်ဘူး။ မသိမသာပဲ ကြားသွားတာပဲ။ သို့သော် ကြားတိုင်း ဒီလိုကြားခံစားမှု ဖြစ်မြဲပါပဲ။ အဲဒီခံစားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်း ထည့်ရင် ထည့်၊ မထည့်ဘူးဆိုရင် ခံစားချက်ဝေဒနာလည်း မသိတော့ဘူး။ မရှုတော့ မသိဘူး။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာဖြစ်သွားတယ်။ အစိုင်တစ် ဝင်သွား တယ်။ ကြားရတာကောင်းတယ်ဆိုတာလေးလည်း ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ အထင်လည်းရောက်သွားတယ်။ အဝိဇ္ဇာက အမှန်သာ မသိတာ၊ အလွဲတွေတော့ လျှောက်လျှောက်သိတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီကြားရတာလေး ခံစားတာကို မက်မောတယ်။ သာယာ တပ်မက်တယ်။ တဏှာ ဖြစ်သွားတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါလည်း ကြားချင် လာတယ်။ တဏှာက ပိုပြီးတော့ အားကောင်းသွားပြီ။ ကြားနေတာက ငါလေးက ကြားနေတာပဲဆိုတာ ဇဝအတ္တလေးတစ်ခုအနေနဲ့ ဒီမှာ ယူစွဲထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါဟာ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ခံစားမှုမှနေပြီး တော့ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် ကိလေသာဖြစ်လာပုံပဲ။ "ကိလေမပြတ် ကံက ဆက်" ဆိုတော့ နောက်ပိုင်းက "ဝိပါက်မကင်းပြတ်" ဆိုတာကောက်ချက် ချလိုက်ရင် ကြားကြားချင်း အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ မမှတ်တဲ့ အတွက် ဟိုနေ့က ခွဲပြတဲ့အတိုင်း ဆိုင်ရာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်တွေ မပါတော့ အဲဒါတွေလည်း မသတ်နိုင်တော့ဘူး။ "ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် မပွားလျှင် ဝဋ်စဉ်အမြဲစပ်" ဆိုတာ အမြဲတမ်းစပ်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီအမြွက် လောက်ပဲ ရှင်းပြနိုင်မယ်။ ကျန်တဲ့ မြင်တဲ့၊ နံတဲ့၊ စားတဲ့၊ ထိတဲ့၊ သိတဲ့ အခိုက်အတန့်ခံစားပုံတွေ၊ ခံစားမှုဝေဒနာကနေပြီး ဟိုဘက် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဖြစ်ပုံကို ဆက်စပ်ပြီးတော့ ယူကြပေါ့။ ကိလေသာ မပြတ်ရင် ကမ္မဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်ကနေ ဝိပါကဝဋ် ဖြစ်ပွားပုံလေးတွေပေါ့။

မရင့်ကျက်သေးရင် ချစ်လွယ် မုန်းလွယ်တယ်

စိတ်ဟာ ပင်ကိုယ်သဘောအားဖြင့် အမှန်မသိ အလွဲတွေသိသိနေတဲ့ အဝိဇ္ဇာ အကောင်းထင်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်တောင့်တတဲ့ တဏှာအရင်းခံ ဘဝအဆက်ဆက်က ပါလာတာ။ ဒီတော့ စိတ်ဟာ သေးငယ်တဲ့သဘော၊ နုနယ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ သေးငယ်ရာကနေ ကြီးထွားအောင်၊ နုနယ်ရာကနေ ရင့်ကျက်အောင် ပြုပြင်ပေးရပါတယ်။ ဒီလို မပြုပြင်ဘူးဆိုရင် အရွယ်က ကြီးလာပေမယ့်လို့ စိတ်ကတော့ သေးငယ်မြဲ သေးငယ်နေပါတယ်။ နုနယ်မြဲ နုနယ်နေပါတယ်။ ဒါ ဒီတိုင်းဖြစ်ရ

http://www.dhammadownload.com

မှာပါပဲ။ သစ်သီးနှုံလေးများဟာ အထိမခံနိုင်သလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ကြီးထွားအောင် ရင့်ကျက်အောင် ပြုလုပ်မထားတဲ့စိတ်ဟာ စိတ်ကြိုက် ကွဋ္ဌာရုံ၊ မကြိုက်တဲ့ အနိဋ္ဌာရုံ ဒါတွေနဲ့ ထိခိုက်လိုက်ရင် မခံနိုင်ဘူး။ အဲဒါတွေက လာပြီးဆောင့်တိုးထိခိုက်လိုက်ရင် မခံနိုင်ဘူး။ တုံ့ပြန်မှု မြန်တယ်။ ဆတ်တယ်။ သစ်သီးနှုံလေးများဟာ ထိလိုက်ရင် ပုပ်လွယ်သလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ပြုပြင်မထားရသေးလို့ မကြီးထွားသေးတဲ့စိတ် မရင့်ကျက်သေးတဲ့စိတ်ဟာ စိတ်ကြိုက် ကွဋ္ဌာရုံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ အနိဋ္ဌာရုံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့ အဲဒါတွေနဲ့ထိခိုက်လိုက်ရင် ရာဂ, ဒေါသ ဖြစ်လွယ်တယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ ချစ်လွယ်တယ်၊ မုန်းလွယ်တယ်ပေါ့။ ဆတ်တယ်။ sensitive ဖြစ်တယ်။ ဒါ လက်ခံရမယ်။ အခု သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား အားထုတ်မယ်ဆိုတာ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် အားထုတ်ရတယ်ဆိုတာ နားလည်ဖို့ပဲ။

သတိနဲ့မတားနိုင်ဘူးဆိုရင်

လူတွေမှာ မြင်, ကြား, နံ, စား, ထိတွေ့နေတိုင်း ခံစားမှုတစ်ခုကတော့ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဆိုးခံစားမှုကြုံရတာ၊ ကောင်းခံစားမှုကြုံရတာ၊ ကြားခံစားမှုကြုံရတာ ဘဝရဲ့အကျိုးဆက်တွေပဲ။ ဘဝရဲ့အကျိုးဆက်တွေပေါ်တဲ့အခါမျိုးမှာ သတိက မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဟိုဘက် အသစ်တွေဖြစ်တော့တာပဲ။ အဆိုးခံစားရတဲ့အခါ အကောင်းမျှော်တယ်။ တောင့်တတယ်။ သာယာတပ်မက်တယ်။ အကောင်းတွေကြုံနေပြီဆိုရင် ကောင်းသည်ထက်ကောင်းချင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလယ်အလတ်ခံစားမှုဆိုရင်လည်း ငြိမ်သက်တဲ့သဘောဆိုတော့ သုခနဲ့ သဘောချင်းတူနေတော့ သူကလည်းပဲ တဏှာဖြစ်စေတာပဲ။ ဘာဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ် အဲဒီမှာ သတိနဲ့မတား နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ်ထဲမှာ တစ်ခုခုကတော့ ဆက်တော့တာပဲ။ တဏှာဆက်တော့တာပဲ။ ဥပါဒါန်အထိ ဆက်သွားတော့တာပဲ။ နောက် ကံတွေ လာတော့တာပဲ။ ဒါကတော့ သေချာတယ်။

အကျိုးရှုမှတ် အကြောင်းသတ် မစပ်သံ့သရာ

ဘုန်းကြီးတို့ ဓမ္မနယ်ထဲမှာ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ "အကျိုး ရှုမှတ်၊ အကြောင်းသတ်၊ မစပ်သံ့သရာ" ဆိုထားပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အဆက် အကျိုးရင်း ပဋိသန္ဓေစိတ်ကိုတော့ ပဋိသန္ဓေကာလတော့ မှတ်လို့ မရဘူးပေါ့လေ။ ခဏလေးပြီးသွားတာ။ အကျိုးဆက်တရားတွေပဲ မှတ်ရတယ်။ "အကျိုးရှုမှတ် အကြောင်းသတ်" တဲ့။ အကျိုးရှုမှတ်တော့ အမှန်သိနေတယ်။ အမှန်သိနေတော့ အမှားသိတာ ပျောက်ပြီပေါ့။ မသိလို့တွယ်တာလည်း မရှိတော့ဘူးလေ။ တွယ်မှ စွဲလန်းမှာကိုး။ စွဲလန်းမှုလည်း မရှိတော့ဘူး။ "အကျိုးရှုမှတ် အကြောင်းသတ်" ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်တော့ အမှန်တွေသိပြီး အကြောင်းမပေါ်တော့ဘူး။ "မစပ်သံ့သရာ" ဆိုတာ ကိလေသဝဋ်ပြတ်သွားပြီပေါ့။ ကိလေသဝဋ်ပြတ်သွားရင် ကံမဆက်တော့ဘူး။ ကံမဆက်တော့ရင် ဝိပါကဝဋ်လည်းပဲ ကင်းပြတ်တော့တာပဲ။ "ကိလေဝဋ်ပြတ် ကံမဆက် ဝိပါက်ကင်း မြဲမှတ်" ဆိုတာ အဲဒါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကိုလည်း ဗီတာမင်အစုံကျွေးရတဲ့ယဲ့

တစ်နည်းအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကို သင့်တော်တဲ့အစာကျွေးတဲ့သဘောပါပဲ။ အစာနဲ့မကင်းနိုင်တဲ့ ရုပ်ကိုယ်ကြီး ရထားပြီဆိုရင် နေ့စဉ် သင့်တော်တဲ့အစာ ကျွေးရပါတယ်။ ဗီတာမင်အစုံပေါ့။ သက်စောင့်ဓာတ်စုံတဲ့အစာတွေကျွေးရပါတယ်။ ပြီးတော့ မသင့်တဲ့အစာတွေလည်း ရှောင်ရပါတယ်။ ဒီလိုပဲ သတိပဋ္ဌာန်က အကျိုးဆက်တရားတွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း သတိထားနေရတာက အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်ခေါ်တဲ့ ကိလေသာဝဋ်ဆိုတဲ့ မတဲ့တာတွေ စိတ်အစဉ်မှာ မဝင်ရအောင်တားတဲ့သဘောပါပဲ။ သူတို့ ဝင်သွားပြီဆိုရင် မတည့်တဲ့အစာ စားမိရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆိပ်ဖြစ်သလို ဘဝဖြစ်စဉ်မှာ ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အစာကျွေးတယ်ဆိုတာလည်း မတည့်တဲ့အစာတွေ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပြီး တော့ တည့်တဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ ဗီတာမင်အစုံပါတဲ့ အစာတွေကို ထည့်ရတယ်။ မတည့်တဲ့အစာ မရောက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အန္တရာယ်မရောက်ဘူးပေါ့။ ရောဂါမရဘူးပေါ့။ တည့်တဲ့ သင့်မြတ်တဲ့အစာတွေ သက်စောင့်ဓာတ်အစုံပါတဲ့အစာတွေ ထည့်ပြီဆိုရင် အစာကနေပြီး ရုပ်သစ်တွေ၊ သန့်ရှင်းတဲ့ရုပ်သစ်တွေ၊ ကျန်းမာတဲ့ရုပ်သစ်တွေ၊ သန်စွမ်းတဲ့ ရုပ်သစ်တွေ ထူးထူးခြားခြားကြီး ဖြစ်လာတာပဲ။ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်ခေါ်တဲ့ မတည့်တဲ့ ကိလေသဝဋ်ကို သတိနဲ့ တားနိုင်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဗီတာမင်အင်အားတွေ တစ်ပြုံကြီး စုပြုံပြီးတော့ ကျလာလေပဲ။ အဲဒီသဘောမျိုးပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပေါ်ပေါ်ချင်း လင်ငင်းမှတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်လို့ဆိုတာ။

http://www.dhammadownload.com

သစ်ပင်သတ်သူရဲ့ ပယောဂအရ တစ်ပင်လုံးပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစိုအစေးဓာတ်ကို နောက်မဆက်ရအောင်လို့ အဆက်ဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း သစ်ပင်က ခြောက်ခမ်းပြီးတော့ သေသွားတယ်။ မျိုးဆက်မဆက်တော့သလိုပေါ့။ ယောဂီရဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်က ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့တရားတွေ သိတိုင်းသိတိုင်း မသိပျောက်သွားပြီ။ အလင်းရောက်တော့ အမှောင်ပျောက်သလို အမှန်သိတော့ အလွဲသိတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ မသိလို့ တွယ်တာစွဲလမ်းတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ယောဂီရဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ခေါ်တဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲနဲ့ တဖြည်းဖြည်းခြောက်နေတာ။ သူတို့မဖြစ်တော့စိတ်အစဉ်မှာ မတည့်တဲ့အစာမရောက်တော့ ဘာမှ အန္တရာယ်မဖြစ်ဘူး။ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဘူး။ အခြားတည့်တဲ့အစာတွေ တစ်ပြုံကြီး ဝင်လာတော့တာပဲ။ နာမ်ပိုင်း ရနိုင်ရာဗီတာမင်အစုံ ဝင်လာတော့တာပဲ။ အဲဒါ သိပ်အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။ အဲဒါကို "ကိလေဝဋ္ဋပျက်ကံမဆက် ဝိပါက်ကင်းမြဲမှတ်"၊ "ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် ပွားများလျှင် ဝဋ္ဋစဉ်အမြဲပြတ်"ဆိုတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ဟိုနေ့က တစ်မှတ်၊ တစ်မှတ်အတွင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပုံ ပြောခဲ့တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါသွားတာပဲ။

မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်းအပျော်

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗီတာမင်အစုံ ဆက်ကာဆက်ကာ စားရတဲ့အတွက် သန့်ရှင်းကျန်းမာ အားကောင်းတဲ့ ရုပ်တွေ, အသားတွေဟာ တောက်တောက်ပပ ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်လာတယ်။ အရောင်

http://www.dhammadownload.com

တွေ ထွက်နေသလား ထင်ရလောက်အောင်ပဲ။ ထို့အတူပဲ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ပိုင်းလောက် ရောက်လာပြီဆိုရင် သင့်မြတ်တဲ့သဘောတွေချည်း ပဲ။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ကင်းပြီးတော့ သင့်မြတ်တဲ့စိတ်အစာတွေ 'ဓမ္မောဇ'တွေ စိတ်အစဉ်မှာ ဝင်နေတော့ စိတ်က ကြည်လင်တောက်ပ လာတယ်။ ဝိပဿနာအရောင်တွေ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်လာတယ်။ ဒါတွေ ထူးခြားလာတာပေါ့။ အရောင်တွေတောက် လာတယ်။ အသိဉာဏ်တွေလည်း ထက်ထက်မြက်မြက် ဖြစ်လာ တယ်။ ပြီးတော့ နှစ်သိမ့်အားရမှု ပီတိ၊ ထိုင်ထားတဲ့အထိုင်တောင်မှ မဖျက်ချင် လောက်အောင် နှစ်သိမ့်အားရတဲ့ပီတိတွေများ ပီတိငါးမျိုး တောင် ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒါတွေတော့ ခွဲပြီးတော့ မပြောနိုင်ဘူး။ အေးချမ်းမှု ပဿဒ္ဓိ၊ ပူပင်မှုမရှိဘဲ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အေးချမ်းနေတာ ပေါ့။ ဒီအခါမှာ ကိုယ်ကလည်း လေးလံခြင်းမရှိဘူး။ ကြမ်းတမ်းခြင်း လည်း မရှိဘူး။ အလုပ်လုပ်ရတာ ချောချောမွေ့မွေ့ပဲ။ မချောမွေ့တာလည်း မရှိဘူး။ ညောင်နာနာကြီးဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကောက် ကျစ်စဉ်းလဲတဲ့သဘောလည်း မရှိတော့ဘူး။ ပဿဒ္ဓိကအစ အင်မတန် ကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာတာ။ အင်မတန်ကို အံ့ဩစရာကောင်းတာ။ အဲဒီအခါမျိုးကို စာကဆိုထားတာက "အမာ နုသီ ရတိ ဟောတိ"တဲ့။ တကယ့်သဘာဝ ရှုကွက်တွေကို ရိပ်ခနဲပေါ် ရိပ်ခနဲပျောက် ခပ်သွက်သွက် သိမြင်လာ တော့ စိတ်ကကြည်လာပြီး ထူးထူးခြားခြား တရားအရသာ တွေဖြစ်လာ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ အမာနုသီ ရတိ ဟောတိ–ကာမဂုဏ် ထူထပ်တဲ့ လူနတ် မွေ့လျော် အပျော်နဲ့မတူတဲ့၊ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ လက်လှမ်းမမီတဲ့၊ အပျော်မျိုး၊ စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိဉာဏ်တိုးတက်ပြီးတော့ မပစ်ရက် နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်းအပျော်မျိုး ပေါ်လာတယ်။ ကာမဂုဏ်အပျော် ထက် အဆပေါင်းများစွာသာတဲ့ အပျော်မျိုး ပေါ်လာတယ်။ ဆက်သာ အားထုတ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီဘဝမှာတော့ အရိယာဖြစ်ဖို့ကတော့ သေချာတာပဲ။ အဲဒီလောက် အထိ ကောင်းပါတယ်။ စာထဲမှာတော့ မသေတရား လို့တောင် တင်စားထားတယ်။ အမြိုက်တရား လို့တောင် တင်စားထားတယ်။ တရားကောင်းတွေက အဲသလို ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ခါတည်း ပြုပြီးတော့ ကျလာတော့တာပဲ။ တရားတွေ အင်မတန် ထူးခြားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ အဘိဓမ္မာအဆိုအရ သောဘန စေတသိက်တွေ တစ်ခါတည်း ဆုံကျ, ပြုကျလာတာပဲ။ ရှုမှတ်မှုက ကောင်းနေတော့ ကိလေသာ အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းတော့ စိတ်တွေက တင့်တင့် တယ်တယ် လှလှပပ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို သောဘနလို့ ခေါ်တာပါပဲ။ အဲဒီသောဘနစေတသိက် တင့်တယ် လှပတဲ့ စေတသိက် တွေနဲ့ ပူးပေါင်းရတဲ့စိတ်၊ သန့်ရှင်းတဲ့ စေတသိက် တွေ နဲ့ ပူးပေါင်းရတဲ့ စိတ်တွေဟာလည်း သိပ်ကို ထူးထူးခြားခြား အညစ်အကြေးတွေ ကင်းပြီးတော့ သန့်ရှင်းတင့်တယ်တဲ့သဘောတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အင်မတန်အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။ ပြီးတော့ ချမ်းသာ–နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းပြီးတော့ တစိမ့်စိမ့်နဲ့ ကောင်းနေတာ။ ဒီနေရာမှာ

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာတွေ ပြောရမယ်ဆိုရင် အများကြီးပြောစရာရှိပါတယ်။ အမြွက်လောက် ပါပဲ။ နောက် အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါ ဒါတွေ ပြောရမှာပဲ။ ပြီးတော့ "ဝိပဿနာရှုသူမှာ သဒ္ဓါဖြစ်ပွားသည်" ဆိုတဲ့အတိုင်း ယုံကြည်မှု ဖြစ်လာတယ်။ "ဟာ...ဟုတ်လိုက်လေ၊ တရားတွေ အခုမှ အားထုတ် ရတာ၊ စောစောကများအားထုတ်ရရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ" ဆိုတာ ဝိပဿနာနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ လက်ခံယုံကြည်မှု 'အဓိမောက္ခ'ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တာ၊ မှန်ပြီ-ဒီနည်းမှန်ပြီ။ ဒီနည်းအတိုင်း အားထုတ်လို့ အကျိုးရလဒ်က မှန်ပြီဆိုတာ အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ သဒ္ဓါ တရားတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်။ ပြီးတော့ ဝီရိယကလည်း မျှညီလာတယ်။ လျော့ရဲတဲ့ သဘောလည်း မရှိဘူး။ သိပ်ပြီးတော့ အားစိုက်တဲ့ သဘောလည်း မရှိဘူး။ တဖြည်းဖြည်း အရှိန်နဲ့တက်နေတဲ့, မှန်ကန်တဲ့ ဝီရိယလည်း ဖြစ်လာတယ်။ ဥပဋ္ဌာနဆိုတာက ချက်တိုင်းမလွဲ၊ သတိက လည်းပဲ 'သုပဋ္ဌိတသတိ' ခေါ်ပါတယ်။ သုပဋ္ဌိတဆိုတာ ဟိုနေ့က ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အာရုံမှာမှီကပ်ပြီးတော့နေတာ။ လွတ်တယ်လို့ မရှိ ရလောက်အောင် သတိကလည်း သိပ်ကောင်းလာတယ်။ တရားထူးလို့ ထင်ရလောက်အောင် အဲဒီလိုကိုဖြစ်တာ။ ဒီအခါမှာ ယောဂီက တချို့ ဗဟုသုတမရှိဘူးဆိုရင် တရားထူးတွေရပြီလို့တောင် ထင်တာ။ အဲဒီလို လမ်းလွဲမဖြစ်ရအောင်လို့ ဒီအခါမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ သိပ်လိုတာ။ အဲဒီလိုမဖြစ်သည့်တိုင်အောင်တောင်မှ ကိုယ့်ဖြစ်တဲ့ဟာလေးတွေပေါ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

သိမ်မွေ့တဲ့တရားလေး ဖြစ်တယ်။ နိကန္တီခေါ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံက နေပြီးတော့ တရားဘက်ကိုပြောင်းယူလိုက်တော့ အင်မတန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ ကာမရာဂတွေ အဲဒါတွေ ရွံမုန်းစက်ဆုပ်ပြီးတော့ တရားဘက်လှည့်လာတာ။ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။

မနက်ဖြန်မှ ကလျာဏမိတ္တ အကြောင်းဂုဏ်ရည် အကျိုးဂုဏ်ရည် ပြောပြပြီး နောက်ဆုံး တရားအဆုံးသတ်ပါမယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

အရိယမဂ်ဖြစ်ပါမှ တရားဝင်ကိစ္စပြီးတယ်

ဒီနေ့ နောက်ဆုံးတရားဟောရမှာပါ။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား အားထုတ်တော့ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိမှုကအစ အသိဉာဏ်လေးတွေ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အခြေခံက စပြီးတော့ ဉာဏ်ဖြစ်ပုံတွေ ဆက်ပြီးတော့ ဟောဖို့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ရှေ့ပိုင်းဉာဏ်ဖြစ်ပုံလောက်ပဲ ဘုန်းကြီးတို့ဟောလေ့ရှိပါတယ်။ နောက်ပိုင်းဉာဏ်ဖြစ်ပုံတွေ ဟောလို့ရှိရင် ယောဂီများ မတွေ့သေးဘူးဆိုရင် နောက်ကိုယ်အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်နိုင်တာဖြစ်လို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် သာမန်ဖြစ်ပုံလောက်ပဲ ဘုန်းကြီးတို့ဟောပါတယ်။ အထက်ဉာဏ် ဖြစ်ပုံတော့ မဟောပါဘူး။

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံသွားရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးချုပ်ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြုသွားတော့တာပဲ။ အဲဒီအခါမှာ "နိဗ္ဗာန်မြင်က ကြွင်းသစ္စာမှန်စွာသိမှုပြီး" တဲ့။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် အခိုက်အတန့်မှာတော့ "ဒုက္ခမြင်က ကြွင်းသစ္စာမှန်စွာသိမှုပြီး" ကိုယ်ထဲကပေါ်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့တရားတွေ သူတို့

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ဆဲ လိုက်ပြီးတော့ရှလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိသွားတာနဲ့ပဲ ကျန်သစ္စာ သုံးပါး သမုဒယသစ္စာပယ်မှု၊ နိရောဓသစ္စာဆိုက်မှုနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာပွားမှု ပြီးစီးတယ်။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြု သိတဲ့အခါမှာ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ပြီးတော့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိမှုလည်း တရားဝင်အနေနဲ့ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ပြီးဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကတော့ အရိယမဂ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာပွားပြီးသားဖြစ်တယ်။ အဲဒီအပိုင်းလေးတော့ ဟောဖို့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အဲဒီအပိုင်းလေးထိတော့ မဟောတော့ပါဘူး။

ကိလေသာတွေကို ပယ်တယ်ဆိုတာ အရိယမဂ်ကမှပယ်တာ။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ကပယ်တယ်ဆိုတာက အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်းလေးလောက် အားနည်းအောင်ပယ်တဲ့သဘောပဲ။ အရိယမဂ်ကတော့ အပြတ်ရှင်း လိုက်တာပဲ။ အပြတ်ရှင်းနိုင်တဲ့ အရိယမဂ်ဖြစ်ပါမှ တရားဝင်အနေ ကိစ္စပြီးတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခုပြောရမယ်ဆိုရင် ဌာန ဆိုင်ရာ ရုံးတစ်ခုမှာ အကြီးဆုံးအရာရှိရဲ့ လက်အောက်က ရုံးကိစ္စတွေ မှန်သမျှ အကုန်လုံး ဆောင်ရွက်ထားနှင့်တယ်။ အကုန်လုံး ပြီးနေပြီ။ ဒါပေမယ့် ရုံးတံဆိပ် မရိုက်ရသေးဘူး ဆိုရင် မနှိပ်ရသေးရင် သို့မဟုတ် တာဝန်ခံအရာရှိက လက်မှတ်မထိုးရသေးဘူးဆိုရင် တရားဝင်အနေနဲ့ ကိစ္စပြီးစီးတယ်လို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး။ ရုံးတံဆိပ်နှိပ်လိုက်မှ သို့မဟုတ် တာဝန်ခံအရာရှိ လက်မှတ်ထိုးလိုက်မှ ဒီကိစ္စဟာ ပြီးပြတ်ပါတယ်။ အဲဒီသဘောမျိုးနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။ တာဝန်ခံအရာရှိ လက်မှတ်ထိုး နိုင်ဖို့ရန်အတွက် ရုံးတံဆိပ်ခတ်နှိပ်ဖို့ရန်အတွက် အောက်လက်သား တွေက အကုန်လုံး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ထားနှင့်ရပါတယ်။ ဒါမှ ရုံးတံဆိပ် နှိပ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တာဝန်ခံအရာရှိလည်း လက်မှတ်ထိုးလို့ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒီအခါ ရုံးတံဆိပ်နှိပ်ထားတဲ့ စာရွက်စာတမ်းဟာ သို့မဟုတ် တာဝန်ခံအရာရှိ လက်မှတ်ထိုးထားတဲ့ ကိစ္စဟာ တရားဝင်ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဆင်းရဲတွေချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဂ္ရောဓသစ္စာကို တကယ်ရှိလား‌လို့ တချို့ကလည်း စူးစမ်းကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း သိပ်တော့ မယုံကြပါဘူး။ သို့သော် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မခံစားဖူးသေးတဲ့အရာကို မခံစားဖူးသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒါရှိပါတယ်ဆိုတာ ပြောပြဖို့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အားထုတ်ပြီးတော့ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန် ရောက်သွားရင်တော့ ဒီပြဿနာအလိုလိုပြေသွားမှာပဲ။ သို့သော် နည်းလေးနဲ့ ပြောပြရင်တော့ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောဟာ ရှိပါတယ်ဆိုတာ မှန်းလို့တော့ ရမှာပါပဲ။ အဲဒါ ဒီနေ့ နည်းနည်း တင်ပြပါမယ်။

ဝေဒယိတသုခ, အဝေဒယိတသုခ

သုခချမ်းသာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ (၁)ဝေဒယိတသုခ၊ (၂)အဝေဒယိတသုခ တစ်နည်း သန္တိသုခလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးထဲက ပထမအမျိုးအစားကတော့ အာရုံကောင်းခြောက်ပါးနဲ့တွေ့ထိ ရရှိတဲ့ချမ်းသာကို ဝေဒယိတသုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြင်ကောင်း၊ ကြားကောင်း၊ နံကောင်း၊ အရသာကောင်း၊ ထိကောင်း၊ စိတ်ကူးကောင်း စိတ်ကူးရရာ အာရုံကောင်းတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ချမ်းသာတယ်။ အဲဒီလို အာရုံကောင်းခြောက်ပါးနဲ့ တွေ့ထိပြီး ခံစားရတဲ့ချမ်းသာမျိုးကို ဝေဒယိတသုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒုတိယမြောက်ကတော့ အဲဒီ အာရုံ

http://www.dhammadownload.com

ကောင်း ခြောက်ပါး၊နဲ့ မတွေ့.ရဘဲနဲ့၊ မခံစား.ရဘဲနဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ချမ်းသာကို အဝေဒယိတသုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်း သန္တိသုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူအများစုကြိုက်နေကြတာကတော့ ပထမ ဝေဒယိတသုခပါပဲ။ အဲဒါအတွက်ပဲ နေ့စဉ်လုံးပမ်းနေရတယ်။ တရားသဖြင့်ရတဲ့ ဝေဒယိတသုခနဲ့ မတင်းတိမ်တော့ မတရားမှုတွေပြုလုပ်လို့ သုခမရဘဲ ဒုက္ခတွေဖြစ်သွားတာလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒုစရိုက်တွေပြုပြီးတော့ သုခအတွက် အကြွေးတွေဆပ်ရတာလည်း မသက်သာဘူး။ မကောင်းတဲ့ဘဝတွေရောက်ပြီးတော့ ဆပ်ရတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီချမ်းသာမျိုးကတော့ ဘေးသင့်အောင်ကောင်းတဲ့ချမ်းသာ၊ သေလောက်အောင် ကောင်းတဲ့ချမ်းသာမျိုးပါပဲ။ မက်မောစရာချမ်းသာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့. အင်မတန်ပြည့်စုံတဲ့ သူဌေးကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ် ဆိုကြပါစို့။ သူ့မှာ လိုတာရနေတာပဲ။မြင်ကောင်း၊ ကြားကောင်း၊ နံကောင်း၊ အရသာကောင်း၊ထိတွေ့.ကောင်း အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေ ရနေတာပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ မြင်ကွင်းကောင်းနေပေမယ့်လို့ မြင်ဖန်များတော့လည်း ရိုးသွားတာပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲသာယာချိုအေးတဲ့အသံပဲဖြစ်ဖြစ် ကြားရဖန်များရင် ရိုးသွားတာပဲ။ အနံ့အသက်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ အရသာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ အထိအတွေ့.လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ ကြာတော့ ရိုးသွားတယ်။ ဒီတော့ သူတို့အထင်ကြီးတဲ့ ကာမဂုဏ်ထဲမှာ တကယ်ချမ်းသာစစ် မရှိဘူးဆိုတာ ဆက်ပြီးတော့ မခံစားနိုင်ဘဲနဲ့ ကြာတော့ ရိုးသွားတာကိုထောက်ရင် ချမ်းသာစစ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

လည်း နားလည်ရပါတယ်။

ခုနက သူဌေးကြီးဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံကို အလဲအလှယ်နဲ့ ခံစားလို့ မရိုးဘူးဘဲထားဦးတော့။ နားချိန်ကျရင်တော့ နားရမှာပဲ။ အထူးသဖြင့် အိပ်ချိန်ကျရင်တော့ အိပ်ရမှာပဲ။ ဒီတော့ နေ့ခင်းဘက်မှာ ပင်ပန်းလို့ ညဘက်အိပ်ချိန်ကျလို့ အိပ်ပြီဆိုရင် သူဌေးကြီးဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ရာပေါ်မှာ အိပ်ပျော်နေတာပဲ။ ဒီအခါမှာ သူဌေးကြီး ကာမဂုဏ်ခံစားဖို့ရန် မြင်ကောင်း၊ ကြားကောင်း၊ အနံ့ကောင်း၊ အရသာကောင်း၊ အထိတွေ့ကောင်းတွေ မြင်, ကြား, နံ, စား, ထိတွေ့ပြီးတော့ ခံစားဖို့ရန်အတွက် တစ်ယောက်ယောက်က လှုပ်ပြီးတော့နှိုးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီသူဌေးကြီးက ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ထပြီးတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားမလား? နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တုန်းမှာ အိပ်ရေးဖျက်ရမလားဆိုပြီးတော့ မကျေမနပ်ဖြစ်မလားဆိုတာ ပရိသတ်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ "ငါ နှိုးရမလား"ဆိုပြီး မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီသူဌေးကြီးဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေတုန်းမှာ ဘာမှခံစားမှု မထင်ရှားပေမယ်လို့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ အိပ်ပျော်တာကိုတော့ ကြိုက်တယ်ဆိုတာ ပြပါတယ်။ အဲဒါကို လိုလားတယ်ဆိုတာ ပြပါတယ်။

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်နေတဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ အိပ်ပျော်နေတုန်းအခါ မြင်ကောင်းချမ်းသာ၊ ကြားကောင်းချမ်းသာ၊ နံကောင်းချမ်းသာ၊ အရသာကောင်းချမ်းသာနဲ့ အထိတွေ့ကောင်းချမ်းသာ၊ စိတ်ကူးချမ်းသာတွေ ပီပီသသ မရှိပါဘူး။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်နေတာပဲ။ သို့သော် အာရုံခံစားမှုချမ်းသာထက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်

http://www.dhammadownload.com

အိပ်ပျော်တဲ့ချမ်းသာကို မြတ်နိုးတယ်ဆိုတဲ့သဘော ပြပါတယ်။ လောကမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ချမ်းသာ အဲဒါပဲ ရှိပါတယ်။ အိပ်ရာကနိုးလာရင် "အိပ်လို့ကောင်းလိုက်တာ"လို့ ပြောကြတယ်။ အိပ်လို့ကောင်းပုံပြောပြ စမ်းပါဆိုရင်တော့ ပြောပြဖို့ကတော့ ခက်ပါတယ်။ ရှင်းမပြနိုင်ဘူး ဆိုရင် ဒီအိပ်ပျော်နေတဲ့ချမ်းသာ မရှိဘူးလို့လည်း ငြင်းဖို့ခက်ပါတယ်။ ဒီတော့ အိပ်ပျော်ကောင်းပုံ ရှင်းလို့လည်း မလွယ်၊ ငြင်းလို့လည်းပဲ မလွယ်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ချမ်းသာတဲ့။ အဲဒီချမ်းသာကို ဘာဖြစ်လို့ လူတွေ ကြိုက်နေကြသတုန်းဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့ဂုဏ်ရည်

ကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်လို့ နာလိုက်တာလို့ ညည်းသံထောက်လို့ရှိရင် သူ့မှာ အနာရှိနေပြီဆိုတာ သိရပါတယ်။ အိပ်လို့ကောင်းလိုက်တာဆိုတဲ့စကားထောက်လို့ရှိရင် သူ့မှာ ကောင်းလို့သာ ချီးကျူးတာပဲဆိုတာ၊ မကောင်းဘဲနဲ့ မချီးကျူးဘူး၊ အကောင်းရှိလို့ ဆိုတာ သိရပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီအကောင်းမျိုးကို ရှင်းမပြနိုင်ပေမယ်လို့ ကိုယ်တိုင် အိပ်ပျော်အောင် အိပ်ကြည့်ရင် အိပ်ပျော်ချမ်းသာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ချမ်းသာကို ကိုယ်တိုင်သိရမှာပဲ။

ရေစီးကြောင်းကြီးလို အမြဲစီးဆင်းနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ အားထုတ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တွေ အစဉ်အတိုင်း ဘက်လာပြီးတော့ 'ပဝတ္တ'ကနေပြီး 'အပဝတ္တ'=ရုပ်နာမ် အစဉ်တွေ ပြတ်ငြိမ်းသွားတဲ့ဆီ ဆိုက်ရောက်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီအိပ်ပျော်

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာထက် အဆပေါင်းများစွာ နှိုင်းယှဉ်လို့မရလောက်အောင် အင်မတန်ချမ်းသာပါတယ်။ အဲဒါ 'အဝေဒယိတသုခ' တစ်နည်း၊ 'သန္တိ သုခ' ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒါကို "နိဗ္ဗာန"လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆိုပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေကို "သုသုခံ ဝတ နိဗ္ဗာနံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဒေသိတံ။ အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ယတ္ထ ဒုက္ခံ နိရုဇ္ဈတိ" မိန့်ထားပါတယ်။

"ယတ္ထ ဒုက္ခံ နိရုဇ္ဈတိ"ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်မှာ ရုပ်နာမ်ဘဝနဲ့စပ်တဲ့ ဆင်းရဲအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သုသုခံ ဝတ နိဗ္ဗာနံ–နိဗ္ဗာန်ဟာ သိပ်ကို ချမ်းသာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုချီးကျူးထားပါတယ်။ ရိုးရိုးသုခတင်မဟုတ်ဘူး။ သုသုခ–သိပ်ကိုချမ်းသာတယ်။ ဘယ်လောက်ထိချမ်းသာသလဲဆိုရင် အဆပေါင်းများစွာ ချမ်းသာတယ်။ ခုနက အိပ်ပျော်ကောင်းချမ်းသာထက် အဆပေါင်းများစွာ ချမ်းသာတယ်။ အိပ်ပျော်ကောင်းချမ်းသာထက် ဆယ်ဆလောက်ပဲ တိုးမြှင့်ကြည့်ရင်တောင် ဘယ်လောက်ချမ်းသာမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အဲဒီချမ်းသာကို ဘယ်သူက ထုတ်ဖော်သတုန်းဆိုတော့ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဒေသိတံ=တရားအလုံးစုံကို မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်တိုင်မြင်ပြီး ကိုယ်တိုင်သိလို့ ထုတ်ဖော်ဟောကြားထားတဲ့တရားပဲ။ ဘုရားကိုယုံရင် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း ယုံရမှာပဲပေါ့။ ဘုရားကိုယ်တိုင်တွေ့ထားတဲ့တရား။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ဂုဏ်ရည် တစ်ခုက အသောကံ–သောကကင်းဝေးတယ်တဲ့။ ပူဆွေးမှုတွေ မရှိဘူးတဲ့။ သောကကင်းလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒီတရားအားထုတ်ရင် သောကကင်းဖို့က သေချာပါတယ်။ ဝိရဇံ–ရာဂ ဒေါသ စတဲ့ အညစ်အကြေး

http://www.dhammadownload.com

တွေ၊ မြူတွေ၊ ဖုန်တွေ ကင်းနေတာ။ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်ကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိလေသာ မြူတွေက မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း တဖွားဖွား ကျနေတာပဲ။ သန့်ရှင်းတယ်ကို မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်မှာ အဲဒါမျိုး မရှိဘူး။ ခေမံတဲ့။ လောကက ဘေးရန်တွေ အင်မတန်များတာ ပဲ။ နိဗ္ဗာန်က ဘေးရန်တွေ ကင်းနေတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို အဲဒီလို ဂုဏ်တင် ချီးကျူးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးရှေးသော သူတော်ကောင်းတွေ လောကီစည်းစိမ်တွေပစ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဖို့ရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ အားထုတ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြတယ်။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

ဓမ္မပိုင်းဆိုင်ရာက အမြတ်တွေထွက်လာတာ

ကျင့်နည်းမှန်အရ လက်တွေ့သုတရှိထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အစဉ်အတိုင်းတက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီးတော့ အငြိမ်းဓာတ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသိသွားရင် နက်နဲလို့ မြင်နိုင်ခဲတဲ့သဘောကို ဒါ နိဗ္ဗာန်ပါလို့ မပြောနိုင်ပေမယ်လို့ ဒီခံစားချက်ကိုတော့ ရှင်းရှင်း တင်ပြတတ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံကို စွန့်နိုင်တဲ့အတွက် ဓမ္မပိုင်းဆိုင်ရာက အမြတ်တွေထွက်လာတာ မနည်းဘူးပဲ။ ဒီအဆင့်ထိရောက်တယ်ဆိုတာ ပရိဂ္ဂါဟ–ပိုင်ဆိုင်တာပဲ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်းလောက် ရောက်တယ်ဆိုကတည်းကိုက ဓမ္မချမ်းသာ ဓမ္မရတိက ကာမရတိထက် သာတယ်ဆိုတာလည်း နားလည်လာတော့ ကာမရတိပေါ်မှာလည်း အထင်မကြီးတော့ဘူး။ မကင်းစကောင်းလို့သာ

http://www.dhammadownload.com

ဆောင်ရွက်ပေမယ်လို့ ဗိုက်နာလို့ ကျင်ကြီးစွန့်ချင်လို့ အိမ်သာတက်တဲ့သဘောမျိုးပဲ။ ကာမဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ့မှာ အများကြီးသက်သာရာ ရသွားတယ်။ ဒီတော့ စွန့်လွှတ်မှုလည်းပဲ အလိုလိုပြည့်စုံသွားတယ်။ စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့အတွက် အပြစ်ဆ-အလိုနည်းတဲ့ဂုဏ်တွေလည်း ရလာတယ်။ အပို မလိုဘူး။ သန္တုဋ္ဌ-ရသမျှလေးနဲ့ ရောင့်ရဲတတ်တယ်။ ပဝိဝိတ္တ-တစ်ကိုယ်ရည်နေတတ်တယ်။ တစ်ကိုယ်ထဲ ပျော်အောင်နေတတ်တယ်။ တရားအမှတ်လေးနဲ့ ပျော်အောင်နေတတ်တယ်။ အသံသဋ္ဌ-ကဲ့ရဲ့စရာကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ရောရောနှောနှော မရှိတော့ဘူး။ သုတသမ္ပန္န-သုတသမ္ပတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် စာဂသမ္ပတ္တိနဲ့ပြည့်စုံတော့ ကျေနပ်မှုကအစ အကျိုးတွေရလာတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးခြားဆုံးစွမ်းအားတွေ တက်လာတယ် လက်တွေ့သုတရှိတယ်ဆိုရင် ဝီရိယလည်းပါလာတယ်။ ဝီရိယလည်းပြည့်စုံလာတယ်။ စကာ စဆိုရင် အာရမ္ဘဓာတု=အစပျိုးကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ အားထုတ်လို့ နောက်တော်တော်လေး အရှိန်လေးရလာတဲ့အခါ အခက်အခဲနဲ့ကြုံရင် အပျင်းဆိုတာ ဝင်ရောက်လာတယ်။ အဲဒီအပျင်းလွန်မြောက်သွားတဲ့အထိ ဝီရိယအရှိန် မြင့်တင်ပြီးတော့ တစ်ဆင့်တိုး၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု=နိက္ကမဓာတု၊ ဝီရိယအားထုတ်မှုအရှိန် တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်လာပြီဆိုရင် မိမိမျော်မှန်းတဲ့ပန်းတိုင်ရောက်တဲ့အထိ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ဝီရိယအရှိန်မြင့်တင်ပြီးတော့ အားထုတ်ရတဲ့ ပရက္ကမဓာတု၊ အဲဒီအဆင့်အထိ ရောက်ရမယ်။ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

အရှိန်အထိရောက်လာတဲ့ ဝီရိယကို 'အာရဒ္ဓဝီရိယ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နဂိုက အစပျိုး ကြိုးပမ်းအား‌ထုတ်ပြီးတော့ အပျင်းမှလွတ်မြောက်အောင် မြှင့်တင်ပေးလိုက်တဲ့အတွက် ဝီရိယမြင့်တက်လာတယ်။ ပဂ္ဂဟ ဖြစ်လာတယ်။ အောက်လည်း ကျမသွားဘူး။ ခုလတ်မှာလည်း ရပ်မနေဘူး။ အရှိန်နဲ့တက်နေတယ်။ အဲဒါ 'ဝီရိယသမ္ပန္န'ခေါ်ပါတယ်။ ဝီရိယနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် မိမိအကျိုး သူတစ်ပါးအကျိုး ဆောင်ရွက်ရေးမှာ အားတက်သရော သိပ်ရှိလာတယ်။ စိတ်ဆုတ်နစ်ပြီး အပျင်းထူတာ မရှိဘူး။ အားတက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ အကြောင်းကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ် ဝီရိယနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် အကျိုးက မိမိအကျိုးစီးပွားရယ် သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားရယ် လက်တွေ့ကျကျဆောင်ရွက်ရေးမှာ သိပ်ပြီးတော့ အားပြည့်တယ်။ စိတ်အားပြည့်လာတယ်။ အဲဒါက ဝီရိယ ဗလ–ဝီရိယအားပါပဲ။

သတိနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သတိသမ္ပတ္တိဖြစ်တဲ့အတွက် ဥပဋ္ဌိတ သတိ–ပေါ်တိုင်းသောအာရုံမှာ စူးဝင်ပြီးတော့ သြက္ကန္တိတွာ–သက်ဝင်ပြီးတော့ အရှိန်အဟုန်နဲ့ အာရုံပေါ် ဖြန့်ကျက်ပြီးတော့ မိမိရရ အာရုံပေါ်မှီကပ်နေတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ သတိက ရှေ့ပြေးနေတော့ မှားစရာ မရှိတော့ဘူး။ သတိနဲ့ပြည့်စုံတယ်ဆိုရင် သမာဓိနဲ့လည်း ပြည့်စုံတာပဲ။ သမာဓိနဲ့ပြည့်စုံတော့ မိမိအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူတစ်ပါးအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆောင်ရွက်ရတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး လုပ်တတ်လာတယ်။ ပညာနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ချွတ်ချော်မှုမရှိဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်တဲ့အရည်အချင်း

http://www.dhammadownload.com

ရလာတယ်။ ကျိုးရှိ မရှိ, သင့် မသင့် ချင့်နိုင်အားတွေ ကောင်းလာတယ်။

အခုနကပြောတဲ့ ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးခြားဆုံးစွမ်းအားတွေပါပဲ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်းလောက် ရောက်လာပြီဆိုရင် အဲဒီစွမ်းအားတွေဟာ ထူးထူးခြားခြားဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သတိတွေ သိပ်ကောင်းလာတတ်တယ်။ ကိုယ်အမူအရာတွေပေါ်တိုင်း မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်တာ၊ ခံစားမှုဝေဒနာတွေပေါ်တိုင်း မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်တာ၊ စိတ်ကူး စဉ်းစားကြံစည်မှုတွေ မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်တာ၊ သဘောတွေလည်း မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်တာ။ အထက်ပိုင်းဉာဏ် ရောက်ပြီဆိုရင် အာရုံလေးတွေ နည်းနည်းလေးနဲ့ မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်လာတယ်။ အဲဒီလို သတိပဋ္ဌာန်မျိုးကို မိတ်ဆွေ၊ စားဖော်သောက်ဖက် မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုး စသည်ကို လုပ်တတ်အောင် စပေးပါ။ အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ။ ခိုင်ခိုင်မာမာဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အဲဒီစွမ်းအားတွေ ဖြစ်လာတာပဲ။ အထူးကတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်း ရောက်လာပြီဆိုရင် ဟိရီသြတ္တပ္ပ ခေါ်တဲ့စွမ်းအားဟာ ထူးထူးခြားခြားကြီးဖြစ်လာတယ်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်ရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းအား ခုနစ်မျိုး စုံကျလာတတ်ပါတယ်။

'ဟိရီသြတ္တပ္ပ'စွမ်းအားရောက်လာတော့ လူ့သဘာဝ အကျင့်ဆိုး ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှု၊ စိတ်မှု မသန့်ရှင်းတာတွေကို ရွံလာတယ်။ ကြောက်လည်း ကြောက်လာတယ်။ အဲဒီရွံကြောက်မှုစွမ်းအားက ကြီးလာတော့ ရွံကြောက်ပြီးတော့ မကောင်းမှုတွေ မပြုဖြစ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မပြုဖြစ်တော့ ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှုတွေ ထူးထူးခြားခြား စင်ကြယ်လာတယ်။ သန့်ရှင်းလာတယ်။ ဒီအားက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ဖြူစင်ကြောင်းတရားလို့ ဆိုပါတယ်။ 'သုက္ကဓမ္မ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မိမိကမ္ဘာလေး မပျက်စီးရအောင်လို့ ဝန်းကျင်ကမ္ဘာလေးလည်း မချောက်ချားရအောင်လို့ ကမ္ဘာစောင့်တရား 'လောကပါလ'လို့လည်း ဆိုတယ်။ ဟိရီဩတ္တပ္ပနဲ့ ပြည့်စုံရင် စောစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေဟာ ပြည့်စုံပြီး ကိုယ့်ဘဝထွန်းတောက်လာတယ်။ 'ဒေဝဓမ္မတရား'လို့လည်း ခေါ်ပါ တယ်။ သိပ်ကို ထူးခြားလာတယ်။ အားလုံးချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် စွမ်းအားတွေထဲက သတိစွမ်းအားက ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေရဲ့ အလားအလာ။ ကုသိုလ်က ကောင်းတဲ့ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ပြီးတော့ အကုသိုလ်က မကောင်းတဲ့ကိစ္စ ဆောင်ရွက်တယ်။ ကုသိုလ်က ကောင်းတဲ့သဘာဝ၊ အပြစ်ကင်းတဲ့သဘာဝ ရှိတယ်။ အကုသိုလ်က အပြစ်မကင်းတဲ့သဘာဝရှိတာကို ကောင်းကောင်းကြီး သိနားလည်တယ်။ အသိပညာနဲ့က သတ္တဝါတွေရဲ့ ကျိုးရှိ ကျိုးမဲ့ကို ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိမြင်ပြီးတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ကျိုးရှိ ကျိုးမဲ့ သိရာမှာ သမာဓိဖြစ်ပြီး ရဲရင့်တဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ သတ္တဝါတွေ ကျိုးမဲ့ကို ရှောင်ရှားစေပြီးတော့ ကျိုးရှိကို တိုက်တွန်းတယ်။ အဲဒီသူဟာ ကလျာဏမိတ္တပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကလျာဏမိတ္တ မျိုးကောင်းပြီဆိုရင် နောက်မျိုးဆက်သစ် တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်တယ်

အဲဒီလို အကြောင်းကလျာဏမိတ္တဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မှန်ကန်တဲ့စေတနာ၊ ထက်သန်တဲ့စေတနာ အရင်းခံပြီးတော့ အနုကမ္ပေယျာထဆိုတဲ့အတိုင်း မေတ္တာကရုဏာနဲ့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ ပွားများနိုင်အောင်၊ သမာဒပေတဗ္ဗာ–ဆောက်တည်စေထိုက်တယ်။ အားထုတ်ကြည့်စမ်းပါ။ ကောင်းမှန်းသိလာပါလိမ့်မယ်ဆိုတာပေါ့။ နိဝေသေတဗ္ဗာ–သတိပဋ္ဌာန်ဘက်သားဖြစ်အောင်လို့ နည်းလမ်းကျ ဆွဲသွင်းရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အားထုတ်တဲ့သူက ထိုက်တန်တဲ့အကျိုးတွေရပြီးတော့ လူ့ဘဝမှာလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ သာသနာတော်မှာလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့နဲ့ နေနိုင်တဲ့အခြေအနေ ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ကလျာဏမိတ္တမျိုးလောကမှာ အကြောင်းကလျာဏမိတ္တဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် အကျိုးဂုဏ်ရည်အနေနဲ့ လူအများရဲ့ အချစ်ခင်ခံရတယ်။ ဂရု–လူအများရဲ့ လေးစားခြင်းခံရတယ်။ ဘာဝနီယ–အများရဲ့စိတ်ဝင်စားခြင်း မေတ္တာ ထားခြင်း ခံရတော့တာပဲ။ ဝတ္တာ–အပြောအဆိုလည်း လိမ်လိမ်မာမာ ရှိလာတယ်။ အပြစ်တွေ့ရင်လည်း အပြုသဘောမျိုးနဲ့ ထောက်ပြတတ် တယ်။ သူများက ဝေဖန်ရင်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ စာပါ တတ်ထားပြီဆိုရင် စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ နက်နဲတဲ့သစ္စာတရားတွေ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတွေ မြင်နိုင်ခဲလို့

http://www.dhammadownload.com

နက်နဲတဲ့ အရိယမဂ်တို့၊ နိဗ္ဗာန်တို့ ဒါတွေကိုလည်း စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဟောနိုင်ပြောနိုင် ရှိတယ်။ ပြီးတော့ အရှက် အကြောက်ရှိပြီဆိုရင် မကောင်းမှုတွေကြောက်နေတော့ ကိုယ့်ကို အမှီပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်ကျိုးအတွက်နဲ့ ဘယ်တော့မှ အလွဲသုံးစား အသုံးမချတော့ဘူး။ ကောင်းတာသာ ညွှန်ကြားတော့ တာပါပဲ။ အဲဒီလို အကျိုးဂုဏ်ရည်တွေနဲ့ ပြည့်စုံလာတာပဲ။ ဒီတော့ ကလျာဏမိတ္တ အကြောင်းဂုဏ်ရည် ပြည့်စုံပြီဆိုရင် အကျိုးဂုဏ်ရည်ကတော့ အလိုလိုပြည့်စုံလာတာပဲ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ အတိုင်း ရှင်ရဟန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်း ကလျာဏမိတ္တဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ အကျိုးကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် ဒီဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးကို အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဆက်လက် ထိန်းသိမ်း သွားနိုင်တယ်။

ရှေ့ပိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကလျာဏမိတ္တ မျိုးကောင်းပြီဆိုရင် နောက်မျိုးဆက်သစ်တွေကိုလည်း သူကတစ်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းပြီးတော့ ဒီသာသနာ့တာဝန် ပေးသွားမှာပဲ။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဒီဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးဟာ လောကကနေ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ကွယ်သွားပါဘူး။ သာသနာတော်ကြီးထွန်းကားပြီး အဝန့်ရှည် တည်နေတော့မှာပါပဲ။ သာသနာတော်ကြီး အဝန့်ရှည်ဖို့ရန်အတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ စုပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုတာပါပဲ။

စောစောပိုင်းက စကား စထားပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်

http://www.dhammadownload.com

ဘာဝနာ တရားဟာ သွေးအုပ်စုတွေထဲမှာ "အို"အုပ်စုထဲမှာပါတယ်။ အိုသွေးဟာ အေသွေး၊ ဘီသွေး အကုန်လုံးနဲ့ ဝင်ဆုံတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားသာ အားထုတ်၊ ဘယ်လိုအယူဝါဒရှိတဲ့သူဖြစ်စေ၊ ဘယ်လို အမျိုးနွယ်ပဲ ဖြစ်စေ ဝင်ဆုံတာချည်းပဲ။ အိုသွေးနဲ့တူတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ပြီးတော့, အယူမှန်တွေ ရရှိပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား ဆိုဆုံးမတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးလို့ တပည့် အစစ်များဖြစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီတရား အဆုံးသတ်လိုက် ပါတယ်။

◈ ◈ ◈

http://www.dhammadownload.com

ကလျာဏမိတ္တ - "အဖော်ကောင်းမှ ချမ်းသာရ" ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။
လောကရေးမှာရော ဓမ္မရေးမှာရော ကလျာဏမိတ္တ = အဖော်ကောင်းတွေ
တစ်ယောက်ကစ အများကြီး အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်သွားဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။
ပုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ အဲဒီလို ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။
ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီးဆိုတာကတော့
အပြစ်ကင်းတာ၊ သန့်ရှင်းတာ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တာ၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတာ။
အဲဒီအခြေအနေရောက်သွားတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကြီးဟာ
ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။
အဲဒီလိုအခြေအနေဆိုက်သွားပြီဆိုရင် ဘဝသံသရာမှာလည်းပဲ
တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်တော့မှာပါပဲ။
ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း ယဉ်ကျေးတဲ့၊ သိမ်မွေ့တဲ့၊
တည်ငြိမ်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီးနဲ့
အတူတူသွားလာ လှုပ်ရှားရတယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ချမ်းသာမလဲဆိုတာ
တွက်ကြည့်ပေါ့။
ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ပဲ။

ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်