http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာကို ကမ္ဘာသို့ သိစေသူ
Joseph Goldstein ၏
THE EXPERIENCE OF INSIGHT:
(A Natural Unfolding) ကို

ဆန်းလွင် နှင့် ဦးဟန်ဌေး (သုတေသန)
ဘာသာပြန်ဆိုသော

ဂိုးလ်စတိန်း

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဤစာအုပ်သည် –

* ကမ္ဘာ့ ပညာရှင် အ နောက် တိုင်း သား တစ်ဦး၏ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ပွားများ အားထုတ်ပုံ၊ ကိုယ်တွေ့ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အမြင် ပေါက်ပုံများကို တရား ရိပ်သာ ဝင်သူ ယောဂီ တစ်ယောက်၏ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပုံ အတိုင်း ရေးသား ထားသော ဝိပဿနာ လက်စွဲကျမ်း ဖြစ်သည်။
* မြန်မာ ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ဝိပဿနာ အလုပ်ပေး တရား ကျမ်းများ၌ တွေ့ရခဲသော ယောဂီများ၏ မေးခွန်း ပုစ္ဆာများ နှင့် ကမ္မဋ္ဌာနာ စရိယ၏ ဖြေပုံများမှာ အံ့ဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် ထူးခြားသော စာအုပ် ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်သည် ဤစာအုပ်၏ တန်ဖိုးကြီးခြင်း အကြောင်း ဖြစ်သည်။
* တရားစခန်း ဝင်ပြီး လက်တွေ့ အားထုတ်လိုသူများ အတွက် ဤ စာအုပ်က အမှန်တကယ် ကျေးဇူး ပြုပါလိမ့်မည်။

ဆန်းလွင် နှင့် ဦးဟန်ဌေး (သုတေသန) ● ဂိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဂိုးလ်စတိန်း

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဆန်းလွင် | ဦးဟန်ဌေး (သုတေသန)

THE EXPERIENCE OF INSIGHT:

A NATURAL UNFOLDING

JOSEPH GOLDSTEIN

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

၁၄၉၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ် [၄၉၅/၉၂(၄)]
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက် အမှတ် [၇၂/၉၂(၇)]

ပထမအကြိမ်
၁၉၉၂၊ စက်တင်ဘာလ

မျက်နှာဖုံး	ဒီဖိုင်း မောင်ကျော်စိုး
အုပ်ရေ	တစ်ထောင်
တန်ဖိုး	၂၀၀၀ ကျပ်
မျက်နှာဖုံးရိုက်	ဒေါ်တင်အေး၊ (၀၂၈၄၁)၊ ရွှေထီး ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၈၄၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ	ဒေါ်တင်အေး၊ (၀၂၈၄၁)၊ ရွှေထီး ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၈၄၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။
ထုတ်ဝေသူ	ဦးကြည်အေး၊ (၀၈၁၆)၊ လင်းဇင်း စာအုပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၊ ၅ လမ်း၊ ၇ (အရှေ့) ရပ်ကွက်၊ သာကေတ၊ ရန်ကုန်။

http://www.dhammadownload.com

ဂိုးလ်စတိန်း

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

	၁	ဘာသာပြန်သူတို့၏ အမှာစကား
	၆	ကျမ်းဦးစကား
	၉	မိတ်ဆက်စကား
ပထမနေ့ ညနေခင်း	၁၃	တရားဖွင့်နှင့် အစပို့ချမှု
ဒုတိယနေ့ ညနေခင်း	၂၅	မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး မြတ်တရား
တတိယနေ့ နံနက်ခင်း	၄၃	ဩဝါဒ – ဝေဒနာနုပဿနာ
စတုတ္ထနေ့ ညနေခင်း	၄၇	ဒွန္ဒေဒွန္ဒမတွဲ
ပဥ္စမနေ့ နံနက်ခင်း	၆၃	ဩဝါဒ – စိတ္တာနုပဿနာ
ပဥ္စမနေ့ ညနေခင်း	၆၇	ပညတ် နှင့် ပရမတ်
ဆဋ္ဌမနေ့ နံနက်ခင်း	၈၇	ဩဝါဒ – အာရမ္မဏများ
သတ္တမနေ့ ညနေခင်း	၈၉	ပုံဝတ္ထုများ
အဋ္ဌမနေ့ နံနက်ခင်း	၉၅	ဩဝါဒ – ရည်ရွယ်ချက်
နဝမနေ့ နံနက်ခင်း	၉၉	ဩဝါဒ – စားသောက်ခြင်း
နဝမနေ့ ညနေခင်း	၁၀၃	အတားအဆီး (နီဝရဏ) များ
ဆယ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း	၁၁၉	ဩဝါဒ – သိစိတ်အကြောင်း (စိတ္တာနုပဿနာ)
ဆယ်ရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၂၃	စစ်သူရဲ
ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း	၁၂၉	သမာဓိ အားကစားပွဲ
ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၃၁	တရား (ဓမ္မ) မဏ္ဍိုင် သုံးခု
ဆယ့်သုံးရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၄၅	စိန့်ဂျွန် နှင့် စိန့်ဖရန်စစ်
ဆယ်လေးရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၄၇	အရိယာသစ္စာလေးပါး တရားတော်
ဆယ့်ငါးရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၅၉	လမ်းထက်ဝက် အမှတ်အသား
ဆယ့်ခြောက်ရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၆၅	ကံအကြောင်း
ဆယ့်ခုနစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၇၇	ဩဝါဒ – စိတ်လျှော့ အပန်းဖြေခြင်း၊ နှစ်နေသောစိတ်
ဆယ့်ရှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၇၉	စင်ကြယ်ခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိ) နှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း (သုခ)
ဆယ့်ကိုးရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၉၁	ယုံကြည်ခြင်း (သဒ္ဓါတရား)
နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း	၁၉၃	ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် တရား
နှစ်ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း	၂၀၁	သေခြင်းတရား နှင့် မေတ္တာ
နှစ်ဆယ့်ခြောက်ရက်နေ့ ညနေခင်း	၂၁၃	ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး
သုံးဆယ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း	၂၂၉	တရားပတ် ပြီးဆုံးခြင်း

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဘာသာပြန်သူတို့၏ အမှာစကား

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ ထင်လင်းစွာ

ဤစာအုပ်သည် အမေရိကန် လူမျိုး ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပြဆရာ ဂျိုးဇက် ဂိုးလ်စတိန်း (Joseph Goldstein) ရေးသားသော (The Experience of Insight : A Natural Unfolding) အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့က မြန်မာ ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသော စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

ဂျိုးဇက် ဂိုးလ်စတိန်းသည် အမေရိကန် လူမျိုး ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဥပါသကာ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ဝိပဿနာ တရားကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆရာကောင်း သမားကောင်းများထံတွင် နည်းကောင်းများကို ခံယူ၍ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ ယခု အကျွန်ုပ်တို့ ဘာသာပြန်သော သူ၏ စာအုပ်ကို မရေးမီ သူသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ လာရောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာ အသီးသီးတွင် ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ကို ကြိုးပမ်း အားထုတ်ခဲ့လေသည်။ ထို့နောက် အိန္ဒိယပြည် ဗုဒ္ဓဂယာရှိ ဝိပဿနာ နည်းပြဆရာ ထံမှာလည်း ကာလ အတန်ကြာအောင် အားထုတ် ခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်ပါသည်။

ဂိုးလ်စတိန်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စွန်းလွန်းနည်း၊ မဟာစည်နည်း၊ လယ်တီနည်း မျိုးစုံဖြင့် တရား အားထုတ်ခဲ့ဖူးပြီး ဖြစ်သဖြင့် သူသည် ဝိပဿနာ အရည်ဝသူဟု ဆိုသင့်ပါသည်။ ဆိုသင့်ကြောင်းမှာ သူ၏ စာအုပ်ပါ ရေးသားချက်များ အရ ထင်ရှားပါသည်။

သူသည် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရာတွင် (စာတွေ့ကိုသာ အခြေခံ မထားဘဲ ကိုယ်တွေ့ကိုပါ) ရိုးသား ပွင့်လင်းသော စိတ်ထားဖြင့် ရေးသားပါသည်။ သူ၏ ရေးသားချက်များသည် ကိုယ်တွေ့ကိုပါ အခြေခံသောကြောင့် ရှင်းသည်။ သိမြင်

http://www.dhammadownload.com

လွယ်သည်။ ပို၍ ထင်ရှားသော အချက်မှာ သူသည် ဝိပဿနာကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိ သိမြင်ထားသော အတွေ့အကြုံ များကိုပါ တင်ပြသောကြောင့် သူ၏ တင်ပြချက်များသည် တိတိကျကျ ရှိသည်။ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပေါ်သည်။ သူသည် အတွေ့အကြုံများကို စာဖြင့် ရှင်းလင်း တင်ပြသောအခါ စာဖတ်သူ၏ စိတ်ထဲတွင် ရှင်းလင်းသွားအောင် သုတ္တန် ဒေသနာတော်တွေထဲက ဥပမာ သာဓက များကို သာမက အခြားသူများ ရေးသားချက်တွေထဲက ဥပမာ သာဓကများကိုပါ ထုတ်ယူ တင်ပြထားသည်။ ထိုတင်ပြချက်များသည် စာဖတ်သူအတွက် ရှင်းလင်း သော အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေရုံသာမက သူ ဘယ်လောက် ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါက်ထားသည်ကိုလည်း သိသာ ထင်ရှားစေပါသည်။

ဂိုးလ်စတိန်းသည် ဤစာအုပ်ကို ရေးသား စီစဉ်ပုံလည်း ထူးခြားပါသည်။ သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာ တစ်ခုတွင် တစ်လတိတိ ရိပ်သာဝင်ပြီး တရား အားထုတ်သူများကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက နေ့ဝါ ညဝါ စီစဉ်ပြီး တရားပြပုံ၊ တရား ဆွေးနွေးပုံဖြင့် ဤစာအုပ်ကို တင်ပြ ထားလေသည်။ အထူး စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသော အချက်များမှာ တရား အားထုတ်သူများက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယကို မေးသော မေးခွန်းများနှင့် ဆရာက ပြန်ဖြေသော အဖြေများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအမေးများကလည်း လေးနက် လှပါသည်။ ထိုအဖြေများကလည်း ပညာသား ပါလှပါသည်။ အမေး အဖြေများ သက်သက်နှင့်ပင် ဤစာအုပ်သည် တန်ဖိုး ရှိလှပါပြီ။

ဂိုးလ်စတိန်းသည် သာမန် ဗုဒ္ဓဘာသာ သုတေသီမျိုး မဟုတ်ချေ။ သူသည် စာအုပ်ရေးရုံ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ခဲ့သူ မဟုတ်။ ဖွဲ့သတ္တိ သဒ္ဓါတရား ကြီးမားစွာဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို ဉာဏ်အမြင်ပေါက်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အားထုတ်ခဲ့ပြီးနောက် သူ့ကိစ္စ ပြီးပြီဟု သဘော ထားသူလည်း မဟုတ်။ ယခုအခါ သူသည် အမေရိကန်ပြည်တွင် သူ၏ ဓမ္မရဲဘော် ကြီး ဂျက်ကွန်းဖီးလ် (Jack Kornfield) နှင့် အတူ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ ထူထောင်ပြီး နောက် အနောက်တိုင်းသား ယောဂီများအား ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အစစ်အမှန်ကို ကိုယ်တိုင် ဆရာလုပ်ပြီး လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးလျက် ရှိသူလည်း ဖြစ်၏။ ဂိုးလ်စတိန်း၏ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် စစ်မှန်သော သတိပဋ္ဌာန် ပဋိပတ်ကျင့်စဉ် များ အနောက်နိုင်ငံတွင် ထွန်းကားရေးအတွက် လွန်စွာ ကျေးဇူး ပြုနေသည့် အတွက် အကျွန်ုပ်တို့မှာ နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်၍ မဆုံးအောင်ပင် ဖြစ်ရပါသည်။

၁၉၇၅ ခုနှစ်က စပြီး ဂိုးလ်စတိန်းနှင့် ဂျက်ကွန်းဖီးလ်တို့ နှစ်ဦး ကြီးပမ်း

http://www.dhammadownload.com

ဆောင်ရွက်ချက်ကြောင့် ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာ မထွန်းကားသေးသော နိုင်ငံခြား တိုင်းပြည် များစွာ၌ မဟာစည် ရိပ်သာခွဲများ၊ ဆရာကြီး ဦးဘခင် တည်ထောင်ခဲ့သော IMC ခေါ် နိုင်ငံတကာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာခွဲများ အများအပြား ပေါ်ပေါက်လျက် အနောက်တိုင်းသား ယောဂီများ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံ အားထုတ် နေကြသည့် အတွက် ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်၏ အကျိုးကို ခံစား နေကြရပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဂိုးလ်စတိန်းတို့၏ ထူးခြားချက်မှာ ဂိုဏ်းဂဏစွဲ မရှိဘဲ သဘောထား ကြီးခြင်း၊ အမြင်ကျယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဂိုးလ်စတိန်းသည် ဤစာအုပ်တွင် သူ၏ ဝိပဿနာ အတွေ့အကြုံများကို သဘာဝ၏ ဖွင့်ဆိုချက်များ အဖြစ် သုံးသပ် တင်ပြ ထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကမူ အားလုံး အကျိုးဝင်သွားအောင် စာအုပ် အမည်ကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ပေးသော အခါ ***'ဂိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ'*** ဟု တိုရှင်း လိုရင်းကိုသာ အမည် ပေးလိုက်ပါသည်။ ဂိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာသည် ထေရဝါဒ ကျမ်းဂန်များနှင့်လည်း ဘယ်လောက် ကိုက်ညီသည်ကို မြန်မာ ပညာရှိ ကျမ်းတတ် ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း အကဲခတ် နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဂိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာသည် ဘယ်လောက် သိသာ ထင်ရှားသော အချက်များ ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ကိုယ်တိုင် အားထုတ် ထားကြသူများ အနေနှင့်လည်း အကဲခတ် တန်ဖိုးဖြတ် နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ ဂိုးလ်စတိန်း၏ ဤကျမ်းငယ်သည် ဝိပဿနာ လက်စွဲကျမ်း A Handbook of Vipassana တစ်စောင် ဖြစ်သည်ဟုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ကို ရေးသားသော ဝိပဿနာကျမ်းက နည်းသည်။ ပိဋကတ်ကျမ်းဂန် အယူအဆများကို အကျယ်ချဲ့ ရေးသားသော ဝိပဿနာကျမ်းတွေကသာ အလွန် များပါသည်။ ယခု ဤစာအုပ် ပေါ်ထွက်ခြင်းသည် ဝိပဿနာ အားထုတ်လိုသူများ အတွက်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်မည်၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်ဆဲ အားထုတ်ပြီးသူများ အဖို့လည်း အတွေ့အကြုံချင်း နှီးနှောဖွယ် ဖြစ်သဖြင့် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ယောဂီတိုင်း အားတက်ဖွယ် ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မြန်မာဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားကျမ်းများတွင် တွေ့ရခဲသော ယောဂီများ၏ မေးခွန်းပုစ္ဆာများနှင့် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာ၏ အဖြေပေးပုံများမှာ အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင်ပင် ထူးခြားလှပါသည်။ ထိုအချက်ဖြင့်ပင် ဤစာအုပ်၏ တန်ဖိုး ကြီးလှပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဂိုးလ်စတိန်း

ဘာသာပြန်ရာတွင် ဝိပဿနာ တရားနှင့် တိုက်ရိုက် မသက်ဆိုင်သည့် အပြင် တာအိုဝါဒ (Tao)၊ မဟာယာန အယူအဆများကို တင်ပြထားသော ကဏ္ဍ အချို့မှာ မြန်မာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်များ စိတ်တွင် ထွေပြားစရာ အမြင် မရှင်းစရာ ဖြစ်မည် ထင်သောကြောင့် ထိုကဏ္ဍ အချို့ကို ပယ်ခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဝိပဿနာ အလုပ်စခန်းဝင် လက်တွေ့ တရား အားထုတ်သူများ အတွက် အမှန်တကယ် ကျေးဇူးပြုသည် ဖြစ်ပါမူကား ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်ဦး ကြိုးစား၍ ဘာသာပြန် ခဲ့ရခြင်း အတွက် ကြိုးပမ်းရကျိုး နပ်ပြီဟု အောက်မေ့လျက် ဝမ်းသာ ကြည်နူးနိုင်မည် ဖြစ်ပါကြောင်း။

ဗုဒ္ဓ သာသနာ ရောင်ဝါ နေသို့ လင်းပါစေ။

ဆန်းလွင်၊ ဦးဟာန်ဒွေး (သုတေသန)

http://www.dhammadownload.com

ကျမ်းဦးစကား

ရောဘတ် ကေ၊ ဟောလ်၊ (အမ်၊ ဒီ) ရေးသည်။

မကြာမကြာ သက်ဆိုင်ရာ တပည့်များအတွက် လိုအပ်သော၊ အထူး တန်ဖိုးရှိသော စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်တလေ ပေါ်ထွက် လာလေ့ ရှိပါသည်။ ထိုစာအုပ်ကောင်းမျိုးတွင် ဆူဇူကီး ရိုရှိ၏ *ဈာန်စိတ်၊ စတင် အားထုတ်သူ၏ စိတ်* ဆိုသော စာအုပ်မျိုး ကာလို့စ် ကတ်စတီနေဒါ၏ *ဒွန်ယွန် အကြောင်း* စာအုပ်မျိုး၊ ပါဝင်သည်ဟု ကျွန်တော် ထင်ပါသည်။ ယခု ဤတွင် နောက်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါ၏။

ယခု ဤစာအုပ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ တစ်ယောက်၏ အလုပ်ပေးတရား စာအုပ် ဖြစ်သည်။ သူသည် ငယ်ရွယ်သော အမေရိကန်ပြည်သား ဆရာ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူသည် အခြားသော ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာကောင်းများမှ ရေးကျ၍ ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားသော လေးနက်သည့် တရားများကို ပွင့်လင်းသော စိတ်ထား၊ ငြိမ်းအေးသော မနသိကာရတို့ဖြင့် သင်ကြား ပို့ချပေးနေသူ ဖြစ်ပါသည်။

ဂျိုးဇက် ဂိုးလ်စတိန်းသည် ထူးခြားသော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသော ဆရာကောင်း သမားကောင်းများ နည်းတူ သူသည် ရေးကျသော အသိပညာ တရားဓမ္မ သစ္စာဝါဒများကို ရှုပ်ထွေး ပွေလီလှသော ခေတ်သစ် လူသားများ၏ နယ်ပယ်သို့ ရောက်အောင် ပြန်လည် ပို့ဆောင်သော ယာဉ်တစ်စင်းနှင့်လည်း တူပါသည်။

သူ့စကားလုံးများသည် ကြည်လင်သော အသံ မြည်ကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် သူ့အသံ ကြည်လင် နေသနည်းဟု ဆိုလျှင် သူ့စကားများသည် သူ့အတွေ့အကြုံက ဖြစ်သော စကားလုံးများ ဖြစ်သောကြောင့်ဟု ဆိုသင့်ပါသည်။ သူသည် အိန္ဒိယပြည်တွင် နေစဉ်က နှစ်ပေါင်းများစွာ ဝိပဿနာ ပဋိပတ် ကျင့်စဉ်များကို လေ့လာ ဆည်းပူးရင်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရင်းဖြင့် အချိန် ကုန်ခဲ့ပါသည်။ ယခု သူသည် ထိုသို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီးမှ ရရှိသော လေးနက်သည့် တရားများကို ဤနိုင်ငံသို့ ယူဆောင် လာခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို သဘာဝ၏ အဖြစ်အပျက်များ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ကို အတိုင်းတိုင်း မြင်အောင် ရှုမြင်သောနည်း အဖြစ်ဖြင့် သင်ကြား ပို့ချချက်များ ပေးလေသည်။ သူ၏ ဟောကြား ပို့ချချက် များမှာလည်း အသက်ရှင် နေစဉ်အခါ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဝိသမ လောဘ ကင်းရှင်း စွာဖြင့် ကရုဏာ၊ မေတ္တာ ပွားများပြီး နေရမည်ကို လက်တွေ့ လမ်းညွှန်သော တရားများ ဖြစ်ပါသည်။

သူ၏ အလုပ်ပေး တရားများ ပြသစဉ်မှာလည်း သူသည် လေးနက်သော တရားများကို ဟာသနှော၍ ပြောဆို ရှင်းပြ တတ်ပါသည်။ ဤအရည်အချင်းသည် လူသား ဆရာတစ်ဦး အတွက် လိုအပ်သော ထူးခြားသည့် အရည်အချင်း တစ်ရပ် ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကား စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် အလုပ်ခွင်ထဲက ဂျိုးဇက်၏ ရုပ်ပုံလွှာဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ် သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှု၏ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်မှု အစဉ်ကို မှတ်တမ်းတင် ထားသော မှတ်တမ်းစာအုပ် တစ်အုပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤတွင် ဂျိုးဇက် နှင့် သူ၏ ဓမ္မမိတ်ဆွေ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် (ကွန်းဖီးလ်) တို့ ဦးဆောင် သင်ကြား ပို့ချ ပေးနေသော သင်ခန်းစာများ အလုပ်ပေး တရားများသည် ဝိပဿနာ အလုပ်စခန်း တွင် အလွန် တင်းကျပ်သော အတွေ့အကြုံများ၊ လက်တွေ့ ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပါ သည်။ အလုပ်စခန်း ကျင့်စဉ်များ အားလုံးမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများအား မေးမြန်း ခြင်း၊ ဖြေကြားခြင်း ကိစ္စမှအပ ကျန်အချိန် အားလုံးတွင် ဝစီပိတ် ကျင့်ကြံ အား ထုတ်ကြရသည်။ နေ့စဉ် တရားထိုင်သော အစီအစဉ်များသည် နံနက် အရုဏ်တက် ငါးနာရီ အချိန်တွင် စတင်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းသည် ည ကိုးနာရီလောက် အထိ ကြာမြင့်သည်။

တချို့ စိတ်ဓာတ် ပြင်းထန်သော တပည့်များသည် ထိုထက်ပင် အချိန် ပို၍ တရားထိုင်ခြင်း အမှုကို ပြုကြလေသည်။ အများအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာတွင် တပည့် ယောဂီ ငါးဆယ်မှ နှစ်ရာအထိ ရှိတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အတူတကွ တရား အားထုတ် နေကြလေသည်။ ထိုသို့ တရား အားထုတ်သော အချိန်တွင် စိတ်အစဉ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိသုခ အတွေ့အကြုံတွေ၊ စိတ္တေကဂ္ဂတာ အတွေ့အကြုံတွေကိုလည်း ခံစား ကြရလေသည်။

ကျွန်တော့် အနေနှင့်မူ စိတ်ခွဲ စိတ်ကု ပညာရှင် ဖြစ်၍ ကျွန်တော်၏ အသက်မွေးမှု ပညာ၏ ရိုးရာ အယူအဆ အစွဲအလမ်းများ၏ အပြင်ဘက်က

http://www.dhammadownload.com

အလုပ် လုပ်နေရပါသည်။ ဂျိုးဂေ်သည် ကျွန်တော့်အတွက် ကြိုဆို လက်ခံသင့်သော စိတ်အားတက်ဖွယ် ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရုံမျှမက ခင်မင် ရင်းနှီးသော အံ့ဩဖွယ် မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် စိတ်အကြောင်းကို တိုက်ရိုက် ရင်ဆိုင်သော မျက်မှောက် ရှုပွားသော နည်းဖြင့် သိမြင် သဘောပေါက်လာသူ ဖြစ်ပါသည်။

သူ သိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိများသည် သညာသိ ပညတ်သိမျိုး မဟုတ်ချေ။ 'လွတ်လပ်မှု' နှင့် ပတ်သက်သော သူ၏ သင်ကြား ပို့ချမှုများသည် ကျွန်တော်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အပြင် အသုံးလည်း ဝင်လှပါသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များဖြင့် ထိုးထွင်း သိမြင်ရသော လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိပညာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စိတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်များသည်လည်း ဤစာအုပ်ကို လက်ဝယ် ရရှိပြီး ဖတ်ရသောအခါ ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းတွင် များစွာ အထောက်အကူ ရလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် မျှော်လင့်ပါသည်။

ဤစာအုပ်က ၎င်းတို့၏ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အယူအဆများတွင် အမြင်သစ်များ၊ ရှုထောင့်သစ်များကိုလည်း ဖြစ်ပေါ် စေလိမ့်မည်ဟု ထင်ပါသည်။ ဂျိုးဂေ်နှင့် သူ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ကျွန်တော့်ကို အကျိုးပြုခဲ့သည့် နည်းတူ အခြားသူများ အတွက်လည်း ဤစာအုပ်သည် အကျိုး ဖြစ်ထွန်း စေပါလိမ့်မည်။

ရောဘတ် ဂေ၊ ဟောလ်
လိုမိ ဆေးကျောင်း၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့၊
ဒီဇင်ဘာ၊ ၁၉၇၅။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆက်စကား

ရမ်၊ ဒတ်စ် ရေးသည်။

အိန္ဒိယပြည်တွင် ကျွန်ုပ် တရားဓမ္မကို လေ့လာစဉ် အခါက သူ၏ သင်ကြားချက်များကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သရုပ်သကန် ပေါ်အောင် တိတိကျကျ တရားပြသပေးသော ဆရာများ အနက် တစ်ဦးမှာ ဆရာကြီး အနာဂါရိက မုနိန္ဒြ ဖြစ်ပါသည်။ ယခုမူ သူနှင့် ကွေကွင်း နေရပါပြီ။ သို့သော် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝနှင့် အတ္တ သဘောကို ထင်ရှားအောင် ပြခဲ့သော သူ၏ တရားများကား ယခုတိုင် ထင်ရှားဆဲ ဖြစ်၏။ အစက သူသည် အာနန္ဒမာယမ နှင့် အတူ ကရုဏာ့နား ဘုရားကို ကိုးကွယ်သူ ဖြစ်ခဲ့၏။ နောက် သူသည် ကံအားလျော်စွာ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ထေရဝါဒ ပါဠိကျမ်းဂန် စာပေများကို လေ့လာရန် အတွက် ရောက်လာခဲ့၏။

နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆရာကြီး မုနိန္ဒြသည် ပါဠိပိဋကတ်တော်လာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူဝါဒများကို အောင်အောင်မြင်မြင် လေ့လာခဲ့ ပြီးနောက် ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားတော်၌ သက်ဝင် ယုံကြည် သွားလေတော့သည်။ သူ့ကို ကျွန်ုပ် ဗုဒ္ဓဂယာမှ ပြန်တွေ့သော အခါတွင်ကား သူနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားတော်များမှာ ခွဲခြားမရဘဲ တစ်သားတည်း ကျနေသည်ကို တွေ့ရပါတော့သည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ပွင့်တော်မူရာ ဗုဒ္ဓဂယာတွင် မုနိန္ဒြ ဆရာကြီးသည် အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ စီမံ ခန့်ခွဲရေး တာဝန် ဝတ္တရားများကို ယူထားရသော်လည်း သူသည် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားပြ လုပ်ငန်းများကိုလည်း စတင် ဆောင်ရွက်ခဲ့လေသည်။ ဤဆရာကြီးက အရပ်ပု၏။ ထိုဆရာကြီး၏ တပည့်များ အနက်တွင် အရပ်အလွန် ရှည်သော ထောင်ထောင် မောင်းမောင်း အနောက်တိုင်းသား ဂျိုးဇက်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။

ရိုးသား ဖြောင့်မတ်၍ ဆိတ်ငြိမ်သော ဂျိုးဇက်၏ ဣန္ဒြေသိက္ခာ ရှိပုံသည် မြင်ရသူတိုင်းကို ချစ်ခင် လေးစားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံနေလေသည်။ ဂျိုးဇက်လည်း ကျွန်တော့်လိုပင် ဖြစ်သည်။ သူလည်း ငယ်စဉ်တောင်

http://www.dhammadownload.com

ကျေး ကလေး ဘ၀ ကတည်းက အလေ့အကျင့် ရထားသော အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာများကိုပင် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားရင်း အခြားသော ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုမှ ဘ၀ လွတ်မြောက်ရေး အတွက် ဖြစ်သော ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရေတွင်းမှ ရေစင်ကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် နက်နက်နဲနဲ သောက်သုံးလျက် ရှိလေသည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ သည်းခံစိတ်ဖြင့် အရှေ့တိုင်းက ဝိပဿနာ တရားများကို အချိန်ယူ လေ့လာပြီးနောက် ဂျိုးဇက်သည် သူ့အိမ်သို့ သူပြန်ခဲ့ပါသည်။ ပြီးနောက် သူသည် ရိုးရိုးသားသား နိမ့်နိမ့်ချချဖြင့်ပင် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု တစ်ဝန်းလုံးတွင် ဆယ်ရက်မှ သုံးလအထိ ကြာသော ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရား များကို သင်ကြားပို့ချ လေတော့သည်။ ကျွန်တော့် အနေနှင့် သူ့ကို အလွန်ပင် ရိုသေ လေးစားမိသည့် အလျောက် အနောက်တိုင်းသားများသည် သူ၏ သင်ကြားမှု များကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ခံစားရခြင်းကို လွန်စွာ ဝမ်းမြောက် ကြည်နူး ခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။ သူ ဟောကြား ပို့ချသော တရားများကို ကျွန်တော် ထိတွေ့ ခံစားရသည့် နည်းတူ သူတို့လည်း ထိတွေ့ ခံစားရပါသည်။

သူသည် သူဟောကြားသလို ကျင့်သုံးသူ ဖြစ်ပါသည်။ သူနှင့် သူ့တရား ကို ခွဲခြား၍ မရပါ။ ဟောရိုးဟောစဉ် တရားများကို သက်ရှိ ထင်ရှား ပြန်လည် ပို့ချရသော အလုပ်သည် အလွန် သိမ်မွေ့ နက်နဲပါသည်။ ထိုသဘောကို ဂျိုးဇက်၏ ဤစာအုပ်ပါ အလုပ်ပေး တရား ပို့ချချက်များ၌ အကောင်းဆုံး နမူနာ အဖြစ် တွေ့ရပါသည်။ သူသည် 'သဗ္ဗညုတဉာဏ်အမြင် အောင်သွယ်တော်' ဟု ဆိုလောက် ပါသည်။ အခြား ယဉ်ကျေးမှုရှိရာ ကမ္ဘာ၌ တခြား အချိန်က ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော ဆုံးမချက် (သာသနာ) ကို အခြားခေတ် အခြားယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားရာ ကမ္ဘာ့ အရပ်ဒေသ တစ်ခုဆီသို့ သူ ပို့ဆောင်ရာ၌ သူသည် အသိဉာဏ် သက်သက်ကို အသုံးပြုပြီး သယ်ဆောင် ပို့ပေးခဲ့သည် မဟုတ်။ သူ၏ အသွေးထဲ အသားထဲသို့ ထိုတရားများ ရောက်အောင် ဆောင်ယူပြီးမှ ဖြန့်ဝေခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် သူသည် ပင်လျှင် သာသနာလို ဖြစ်နေပါတော့သည်။

ထိုကဲ့သို့ သာသနာ တစ်ခု၏ သက်ရှိ ထင်ရှား တရား ဖြန့်ချိသူသည် တရားစစ် တရားမှန်ကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ပေါက်မြောက်သူ ဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရန်မှာလည်း သူကိုယ်တိုင်က ထိုတရားကို ကိုယ်မှာ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ် အောင် သဒ္ဓါတရား ကြီးမားစွာဖြင့် စွန့်လွှတ် နစ်နာခံ အားထုတ်ထားသူ ဖြစ်ရ ပေလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

၁၉၅၀ ခုနှစ်များ နောက်ပိုင်းနှင့် ၁၉၆၀ ခုနှစ် စောစောပိုင်း ကာလများ၌ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဘဝကို အပြစ်မြင်ပြီး ဘဝကို ပစ်စလက်ခတ် သဘောထား ကျင့်ကြံသူများ ပေါ်ထွန်းခဲ့ ဖူးလေသည်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်များ နောက်ပိုင်းသို့ ရောက်သော အခါတွင်မူကား တရားဓမ္မကို လေးလေးနက်နက် စူးစမ်းရှာဖွေလိုမှု ပြန်လည် ထွန်းကား လာပြီးနောက် တရားစစ် တရားမှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်ကို စူးစမ်းလိုသူများလည်း ထောင်နှင့် သောင်းနှင့် ချီကာ ပေါ်ပေါက် လာပြန်လေသည်။

ထိုလွန်ခဲ့ပြီးသော ကာလများသည် 'ဓမ္မ' ဘက်သို့ လူများ ဦးလှည့်လာသော ကာလများ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ထင်ပါသည်။ ယခုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် ပိုမို လေးနက်ပြီး ပိုမို သန့်စင်သော သာသနာ အဆုံးအမများကို ရှာဖွေနေကြပါပြီ။

ပြီးနောက် ထိုသို့သော သာသနာတော်ကို လက်ခံ ကျင့်သုံးမည် ဆိုလျှင်လည်း ကျွန်တော်တို့သည် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းကို လုပ်ရမည် ဆိုသည်ကိုလည်း နားလည် နေကြပါပြီ။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဘဝ အဆုံးပန်းတိုင် အဖြစ် ဖြစ်စေ၊ အဆုံးပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရာ နည်းလမ်း အဖြစ် ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ဖို့ကို တောင်းဆိုမှုများ တိုးပွားလျက် ရှိပါသည်။ ယခု ဤစာအုပ်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသော ဝိပဿနာ သင်ခန်းစာများမှာလည်း ယခုအချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့၏ ရှင်သန် ကြီးထွားမှု အတွက် အကျိုးများသော ဆောင်ကြဉ်းမှုများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ကောင်းကျိုးပြုသော စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာအုပ် အတွက် ဤစာကို ကျွန်ုပ်က ထပ်လောင်း ဖြည့်စွက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း။

ရမ်၊ ဒတ်စ်
လာမား၊ နယူးမက္ကစီကို၊
ဇူလိုင်၊ ၁၉၇၅။

http://www.dhammadownload.com

ပထမနေ့ ညနေခင်း

တရားဖွင့် နှင့် အစပိုးချမှု

ဗုဒ္ဓဘာသာ ရိုးရာ အစဉ်အလာ အတိုင်း ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာ၌ တရားပတ်စခန်း ဖွင့်သော အခါ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ် သုံးပါးကို ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်း သရဏဂုံကို ဆောက်တည်ကြရသည်။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ မြတ်စွာ ဘုရားကို ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်း၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းမှာလည်း ဗောဓိမျိုးစေ့ ဉာဏ်မျိုးစေ့ တည်ရှိသည်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓလိုပင် အကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ဘဝလွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိကို ရရှိ ခံစားနိုင်သည် ဆိုသော အချက်ကို အသိအမှတ် ပြုခြင်းပင် ဖြစ်၏။

တစ်နည်း ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဟု သရဏဂုံ တည်ဆောက်ခြင်းသည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကိုယ်တော်၌ဖြစ်သော ဂုဏ်တော်များကို ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါသည် ဆိုခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်များဟု ဆိုရာတွင် အကြောက်တရား ကင်းရှင်းသော ဂုဏ်တော်၊ အတု မရှိသော သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း ဂုဏ်တော်၊ မဟာ မေတ္တာတော်၊ မဟာ ကရုဏာတော် နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တရားတော်မြတ်ကိုလည်း ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု သရဏဂုံကို ခံယူ ဆောက်တည်ခြင်းသည် သဘာဝ တရား၌ ဖြစ်သော နိယာမများကို ရှိအတိုင်းတိုင်း၊ ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း ယုံကြည် လက်ခံခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နိယာမ ဓမ္မအတိုင်း ဖြစ်သော သစ္စာတရားတို့ အတိုင်းသာလျှင် ဖြစ်ရမည်ဟု မိမိကိုယ်ကို ဝန်ချခြင်းသည် ဓမ္မသဘောတို့ မိမိစန္တာန်၌ ထင်ရှား ဖြစ်ခြင်းကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဟု သံဃာကိုလည်း ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု ဆိုခြင်းမှာ အဖွဲ့အစည်း (ဝါ) အတူတကွ သဘောတူ နေထိုင် ဆက်ဆံကြခြင်း သဘောကို ထောက်ခံ အားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်း

http://www.dhammadownload.com

လည်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အတွက် ဖြစ်စေ၊ ဝိမုတ္တိ နိဗ္ဗာန် ဘဝ လွတ်မြောက်ခြင်း အမှန်ကို ရရန်အတွက် ဖြစ်စေ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီခြင်း၏ အကျိုး ရှိမှုကို ထောက်ခံ အားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တော့မည် ဆိုလျှင်ကား ဥပေါသထ သီလဟု ဆိုအပ်သော ရှစ်ပါးသီလ (အဋ္ဌသီလ) ကို မဖြစ်မနေ စောင့်ထိန်း ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကား ကာယကံမှု ဝစီကံမှု မနောကံမှု များ၏ အခြေခံ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုကို စောင့်ထိန်းသော နည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံ သီလမှာ ငါးပါးသီလ (ပဉ္စသီ) ဖြစ်၏။ ၎င်းမှာ သူတစ်ပါး အသက်ကို သိလျက် သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ (ခြင်ကို သတ်ခြင်း၊ ပုရွက်ဆိတ်ကို နင်းခြေခြင်း အပါအဝင် မည်သည့် သက်ရှိ သတ္တဝါကိုမျှ သိသောစိတ်ဖြင့် မသတ်ရ။) သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို မခိုးရ။ အဓိပ္ပာယ်မှာ မပေးသော ပစ္စည်းဟူက မိမိသဘောဖြင့် မယူရ။ ထိုသို့ ယူခြင်း အမှုကိစ္စ မှန်သမျှသည် ခိုးခြင်း မည်ပါသည်။ ထိုသို့သော အမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မကျူးလွန်အပ်။ လိင်နှင့် ပတ်သက်သော မတော်မတရား ပြုကျင့်ခြင်း (သူတစ်ပါး သားမယားကို ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခြင်း) မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ယခု တရားစခန်းကို ဝင်နိုက်မှာမူကား အဗြဟ္မစရိယ မမြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သိက္ခာပုဒ်ကိုပါ စောင့်ထိန်း နေရပါသည်။ မုသားစကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ လိမ်ညာ ပြောဆိုခြင်း၊ မှားယွင်းစွာ ပြောဆိုခြင်း၊ ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်စွာ ပြောဆိုခြင်း စသော ဝစီကံ ဒုစရိုက် အားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ရသည်။ သုရာမေရယ ခေါ်သော မူးယစ် မေ့လျော့ စေတတ်သော အရက်၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက် စသည်တို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နေစဉ် အရက်၊ သို့မဟုတ် မူးယစ် စေတတ်သော ဆေးမျိုး အားလုံးကို သောက်စားခြင်း၊ မှိုဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဤသီလတော်မြတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းသည် သမာဓိကို ထူထောင်ရာတွင် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်ရုံသာမက ဝိပဿနာဉာဏ် ရှင်သန် ပေါက်ပွားမှုကို လည်း ဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။ အကျွန်ုပ်တို့သည် ဤနေရာတွင် ဆုံစည်းရခြင်း အခွင့်ကောင်းကို ယူလျက် အလွန် ထူးခြားသော အခြေအနေ တပ်ရပ်ကို မျှဝေ ခံစား နေကြရပါပြီ။

ဤ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ပြီး တသီးတခြား ကင်းဆိတ်ရာ အ ရပ် ၌ မိမိကိုယ်တွင် ဉာဏ်ရျသွင်း၍ သတိဖြင့် ရှုသော အလုပ်ကို လုပ်ကြရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိအတွက်၏ အဖြစ်မှန် သိရှိ နားလည်နိုင်အောင် တစ်လ

http://www.dhammadownload.com

လုံးလုံး ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ တရားကို ပွားများ အားထုတ်နိုင်ဖို့မှာ အလွန်ခဲယဉ်းသော ဒုလ္လဘကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်အား ထက်သန်စွာ မျှတညီညွတ်သော စိတ်ဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရား အားထုတ်ရာတွင် ထားသင့်သော စိတ်နေသဘောထား အချို့ ရှိပါသည်။

ပထမဆုံး ထားရမည့် စိတ်သဘောထားမှာ (ခန္တီ) သည်းခံစိတ် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ယောဂီများ စိတ်ထဲတွင် တစ်လဆိုသော အချိန်ကလည်း ကုန်ခဲလှသည်၊ ကြာညောင်းလှပါ တကား၊ တစ်လပဲ မကုန်နိုင်တော့ပါ ကလားဟူ၍လည်း ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါသည်။

အေးချမ်းသော နံနက်စောစော အချိန်တွင် လေးနာရီခွဲ ထရသော အခါမျိုး၌ ငါတို့ ဒီမှာ ဘာတွေလာပြီး လုပ်နေတာလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သက်သက်အကြောင်းမဲ့ ဒုက္ခ ရှာနေသလိုများ ဖြစ်နေပြီလားဟု ပုံ့ လွင့် တွေ ဝေ သော စိတ်သဘောထားမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တရား အား ထုတ် စဉ် ကာလတစ်လျှောက်မှာ စိတ်သည် အတက်အကျ များစွာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံနေသော အချိန်အခါများ ရှိသလို ပျင်းရိ ငြီးငွေ့သော အချိန်အခါများ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး စိတ်မှာ ဆောက်တည်ရာမဲ့ ပုံ့လွင့်နေသော အခါများလည်း ရှိသည်။ ထိုအခါ သံသယ ဝိစိကိစ္ဆာများ ဖြစ်ပွား နေတတ်ပါသည်။

ဤအတွေ့အကြုံများ အားလုံးကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ သည်းခံစိတ် ရှိခြင်းသည် မိမိစိတ်ကို ညီညွတ် မျှတနေအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရာ၌ များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူက 'ထရွန်းပ ရင်ပိုချေး' (Trungpa Rinpoche) အား 'ကယ်တင် ခေါ်ယူခြင်း' (grace) ဆိုသော အယူအဆသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်အလာ အယူအဆများ၌ အကျုံး ဝင်ပါသလားဟု မေးမြန်း ဖူးလေသည်။ ထိုအခါ ရင်ပိုချေးက သည်းခံခြင်း (ခန္တီ) တရားသည် ပင်လျှင် ကယ်တင် ခေါ်ယူခြင်း တရား ဖြစ်ပါသည်။ အကျွန်ုပ်တို့မှာ သည်းခံနိုင်သော စိတ်ရှိပါက အရာခပ်သိမ်းသည် သက်ရှိသဘောအတိုင်း သဘာဝနိယာမအတိုင်း ပေါ်လွင် ထင်ရှား လာလိမ့်မည်။ သည်းခံခြင်း (ခန္တီ) ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပျက်နေသော တရားအားလုံးကို ညီမျှသောစိတ်၊ မတုန်လှုပ်သောစိတ်ဖြင့် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း၍ ရှုလျက်နေခြင်း၊ အရာခပ်သိမ်းတို့သည် သူ့သဘောကို သူဆောင်လျက် ရှိနေကြသည့် သဘောကို သိလျက်၊ စိတ်အေးသက်သာ အကြောင့်အကြ ကင်းလျက် ရှင်သန် နိုးကြားစွာ နေခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြလေသည်။

ထင်ရှားသော တိဗက် ယောဂီကြီး တစ်ဦး ဖြစ်သူ 'မိလာရေးပါး' (Milarepa) က သူ၏ တပည့် သာဝကများအား 'မြန်မြန်ရချင်လျှင် ဖြည်းဖြည်း လုပ်' (hasten slowly) တရားအား ဟောကြား ပို့ချခဲ့လေသည်။ 'မြန်မြန်' ဆိုသော သဘောတရားသည် ဖြစ်ပျက်နေသော တရားအားလုံးကို အဆက်မပြတ် တရစပ်တည်း ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် ဝီရိယကို ထူထောင်ထားခြင်းကို ဆိုလိုပြီး 'ဖြည်းဖြည်း' ဆိုသော သဘောတရားမှာ တည်ငြိမ် အေးဆေးစွာ ဥပေက္ခာ နှလုံးထားဖြင့် ပြုမူ ဆက်ဆံခြင်းကို ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

'မြန်မြန်လို ဖြည်းဖြည်းလုပ်' သဘောတရား အရ အမြဲမပြတ် လုံ့လ စိုက်ထုတ် နေရမည်။ သို့သော် အကြောများကို လျှော့ချထားပြီး စိတ်အေးသက်သာ ညီမျှသော ဣန္ဒြေကို ဆောင်လျက် နေရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှုကို ပိုမိုလေးနက်အောင် အထောက်အကူ ပြုနိုင် သော အခြား ကိစ္စ တစ်ရပ်မှာ 'တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်း' ဖြစ်သည်။ အကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို အများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းစွာ မသိဘဲ နေကြခြင်းမှာ စကား ပြောဆို နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ စကား ပြောခြင်း သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သတိကို နှောင့်ယှက်ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ စိတ်အာရုံ ပျက်ပြားမှု၊ အာရုံ နောက်ကျိမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။

စကား ပြောဆိုခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အင်အားများလည်း ပြိုကွဲ လွင့်စဉ် စေပါသည်။ စကား မပြောဘဲနေလျှင် ဝီရိယအင်အားများ တိုးပွားလာသည်။ ထို သိုမ်းထားသော ဝီရိယအင်အား၊ စိတ်အင်အားများကို အသုံးပြုပြီး တရား အားထုတ် လျှင် သတိပဋ္ဌာန်အားလည်း ကောင်းလာသည်။ သမာဓိအားလည်း ကောင်းလာ ပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သောအခါ စိတ်ကို တမင်တကာ တင်းမထားရ။ အကြောများ၊ ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့၍ သက်သောင့်သက်သာ ထားရသလို စကားမပြောဘဲ ဝစီပိတ် နေခြင်းမှာလည်း တမင်တကာ စိတ်ကိုတင်းပြီး ပြုလုပ် ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။ နှုတ်ပိတ်ပြီး တိတ်ဆိတ်စွာ နေခြင်းမှာလည်း သက်သောင့် သက်သာ ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်ရမည်။ ဤသို့ ဆိုရာ၌ သင် စကားပြောလိုသော အခါ မပြောရဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ သို့သော် စကား မပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ နေသောအခါ တမင် ထိန်းချုပ် နေရခြင်း မဟုတ်ဘဲ သက်သောင့်သက်သာ နေဖို့ကို ဆိုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့တာ အချိန်ကို တိတ်တဆိတ်သာလျှင် ခန္ဓာမှာ သတိကပ်၍ ရှုခြင်း ဖြင့် ကုန်လွန်စေရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။ စကား မပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com

ဝစီပိတ်နေခြင်း အားဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင် ဖန်တီးမှု ဖြစ်နေ ပျက်နေမှု အားလုံးသည် အထူး ထင်ရှားစွာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာပါသည်။ နှုတ် ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်၏ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပိုမို နက်ရှိုင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်စီကိုယ်ငှ တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း သေဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ရမည့်သူများချည်းသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်စဉ်အခါမှာလည်း မိမိတို့၏ အခြေခံဖြစ်သော အထီးကျန် သဘာဝနှင့် အညီ တစ်ယောက်တည်း တစ်ကိုယ်တည်း ဧကစာရီ အကျင့်ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ နေတတ်ဖို့ လိုပါသည်။ ထိုသို့ နားလည်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်သည် အားကောင်းပြီးလျှင် ငြိမ်းချမ်း လာပါသည်။

ထိုအခါ အခြားသူများနှင့် ရောနှောခြင်း ကိစ္စသည်လည်း လှပစွာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ နားလည် သဘောပေါက်လေလေ သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်ဆံမှုများမှာ ပိုမို လွယ်ကူပြီး ပိုမို အဓိပ္ပာယ် ရှိလာလေလေ ဖြစ်ပါတော့သည်။

တရား အားထုတ်သောအခါ ဟိုနည်း ဒီနည်း စသည် ကျင့်နည်းပေါင်းစုံ အကုန်လိုက်ပြီး မကျင့်မိဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ယခု တရား အားထုတ်ရန် လာကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် အများအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပေါင်းစုံကို လေ့ကျင့် ဖူးကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယခု ဤကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာသို့ ရောက်ခိုက် ကာလအတွင်းမှာတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် ထူထောင်မှုကိစ္စ တစ်ရပ်တည်းကိုသာ အထူး အာရုံစိုက်၍ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှသာ ကောင်းပါမည်။ ထိုဝိပဿနာဉာဏ်သည် သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်ဖြင့် သမာဓိကို ထူထောင်ရင်းပင် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာပါသည်။ ယခု တရားပတ် တစ်လလုံးလုံး လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် ခဏတိုင်းခဏတိုင်းကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်သော အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေလျှင် အကျင့်၏ ပေါ့ဆမှု အပေါ်ယံကျမှုကို အကာအကွယ် ပြုပါလိမ့်မည်။ လုံ့လ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုများသည် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့သာ ရှေ့ရှုနေပါလျှင် စိတ်သည် တန်ခိုးသတ္တိထူးများ ရရှိလာပြီး ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့သည်။

ဖြည်းဖြည်းသက်သာ ကျင့်ခြင်း၌ ကြီးမားသော တန်ဖိုး ရှိပါသည်။ အလျှင်စလို လုပ်စရာ မလိုပါ။ သွားစရာ နေရာလည်း မရှိပါ။ ခဏတိုင်းမှာ ထိုင်ပြီး ရှုနေရုံသာ ကိစ္စ ရှိပါသည်။ နေ့အခါ ပြုလုပ်သမျှ အလုပ်များတွင် သတိဖြင့်နေပါ။

http://www.dhammadownload.com

သင်၏ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ဂရုစိုက် ရှုမှတ်၍သာ နေပါ။ သိမှုအစဉ် အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေမှု အားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အလုပ်သည် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။

အကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုင်၍ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုကို လွယ်ကူ ရှင်းလင်းသော 'အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်' နည်းဖြင့် အစ ပြုကြရပါမည်။ ယောဂီများ အနေနှင့် သက်သောင့်သက်သာသော အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။ ထိုင်သောအခါမှာ ကျောကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပါ။ တင်ပါးဆုံကျ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားသော အခါမှာ တောင့်တင်း မနေပါစေနှင့်။ အကယ်၍ သင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ကွေးကွေးကောက်ကောက် ကိုင်းကိုင်းညွတ်ညွတ် ဖြစ်နေလျှင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် မသက်မသာ ဖြစ် လာ ပါ လိမ့် မည်။ နှစ်သက်လျှင် သင် ယောဂီများသည် ကုလားထိုင်မှာလည်း ထိုင်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည့် ကိစ္စမှာ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ခဏခဏ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း မပြုဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သင် ယောဂီများ အနေနှင့် မျက်လုံးကို အနည်းငယ် ဖွင့်ပြီး ကျင့်သော အလေ့အထ မရှိပါက မျက်လုံးကို မှိတ်ထားပြီး အာနာပါန ထွက်သက်ဝင်သက်ကို မှတ်ပါ။ မျက်လုံးကို ဖွင့်၍ကျင့်သော အကျင့်မှာ များသောအားဖြင့် ကသိဏ်းကွက် တစ်ခုခုကို ရှုကျင့်ရပြီး မျက်လုံး ငြိမ်လာမှ ထိုကသိဏ်းကို ဖယ်ရှား၍ မျက်လုံး ဖွင့်ကျင့် နိုင်သည်။ အများ အားဖြင့်တော့ မျက်လုံးကို မှိတ်ပြီး ကျင့်ခြင်းကသာ ပို၍ သက်သောင့်သက်သာ ရှိသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် မျက်လုံးဖွင့်ပြီး ကျင့်ကျင့်၊ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး ကျင့်ကျင့် ကိစ္စ အထူး မရှိပါ။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်သောအခါ နှစ်နည်း ရှိသည့် အနက် တစ်နည်းဖြင့် ကျင့်နိုင်ပါသည်။ သင် အသက်ရှူသွင်း လိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက် သည် ဖောင်းလာပါသည်။ အထက်သို့ မြင့်တက် လာပါသည်။ သင် အသက်ကို ရှူထုတ် လိုက်သောအခါ သင့် ဝမ်းဗိုက်သည် အောက်သို့ နိမ့်ဆင်းပြီး ပိန်သွားပါ သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သင်၏စိတ်ကို ပိန်သွားသော ဗိုက်နှင့် ဖောင်းလာသော ဗိုက် အပေါ်မှာ အာရုံ စူးစိုက်စွာ ထားပြီး အခြား အာရုံများ နောက်ကို မလိုက်ဘဲ အခြား ဘာကိုမျှ မစဉ်းစားဘဲ ပိန်ဖောင်းကိုသာ ထိတွေ့အောင် ရှုမှတ် နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ရှုမှတ်သောအခါ ယောဂ ကျင့်စဉ်များမှာလို အသက် အောင့်ခြင်းကိုလည်း မပြုပါနှင့်။ အပြင်းအထန် အားသွင်း၍ ရှူခြင်းကိုလည်း မပြုပါနှင့်။ သာမန် ရှူနှုန်း အတိုင်း ရှူနေကျ အတိုင်းပင် ရှူပြီး ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းခြင်း၊ ပိန်ခြင်း လက္ခဏာကို သာ ရှုမှတ်၍နေပါ။ ဤကား တစ်နည်း. ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

နောက် တစ်နည်းမှာ ဝင်သက် ထွက်သက်တို့ စတင် ထိတွေ့ရာ နှာသီးဖျား အထက်နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာ၌ စိတ်ကို တင်ထားပြီး ထွက်သွားသော လေ၏ အထိအတွေ့၊ ဝင်လာသော လေ၏ အထိအတွေ့ကို ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနေရာ၌ စိတ်ကိုထားပြီး ဝင်လေ ထွက်လေကိုသာ သတိကပ်၍ ရှုမှတ်သောအခါ တံခါးစောင့်သည် မြို့တံခါးမှ ဝင်သူ ထွက်သူ တိုင်းကို သတိထား၍ ရှုမှတ်သည့် အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်း လိုက်သောအခါ နှာသီးဖျားမှ ဝင်သွားသော လေသည် ချက်တိုင်၏ အဆုံးသို့ ရောက်သည့်တိုင် ဝင်လေ နောက်ကလည်း လိုက်မှတ်နေဖို့ မလိုပါ။ အသက်ကို ရှူသွင်းပြီး အောင့်ထားဖို့လည်း မလိုပါ။ နှာသီးဖျား အထက်နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာကို တိုးဝင် တိုးထွက် သွားသော ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိလွတ် မသွားဘဲ အချက်တိုင်း သိနေလျှင်ပင် ကိစ္စအားလုံး ပြီးပါသည်။

အာနာပါန စတင် အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် အနေနှင့်မူ ဝင်လေ ထွက်လေကို မှတ်သောအခါ စိတ်က 'ဝင်' 'ထွက်' ဟုမှတ်လျှင် ဖြစ်စေ၊ 'ဖောင်း' 'ပိန်' ဟု မှတ်လျှင် ဖြစ်စေ မှတ်အားကောင်းသဖြင့် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းသည် အာရုံ ဝတ္ထုပေါ်၌ စိတ်ကို တင်ထားရာ၌ အထောက်အကူ ပြုသည်။

တရားစထိုင်စ မိနစ် အနည်းငယ် အတောအတွင်း ဘယ်အာရုံက ပိုပြီး ထင်ရှားသလဲ၊ ကြည်လင်သလဲ ကြည့်ပါ။ ဖောင်းပိန်က ပိုပြီး ထင်ရှားသလား၊ ဝင်ထွက်က ပိုပြီး ထင်ရှားသလား စစ်ပါ။ ထို့နောက် မိမိအတွက် ရှုမှတ်ဖွယ်ရာ၌ ပိုမို ထင်ရှားသော ရှုကွက်အာရုံ တစ်ခုကို ရွေးပါ။ ထို့နောက် ထိုအာရုံကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ပြီးနေပါ။ ထိုအာရုံသို့ ပြောင်းလိုက်၊ သည်အာရုံသို့ ပြောင်းလိုက် မလုပ်ပါနှင့်။ မိမိ ရှုမှတ်နေသော အာရုံသည် မထင်မရှား မသဲမကွဲ ဖြစ်လာသော အခါ၌လည်း အခြားအာရုံ တစ်ခုသို့ ဟိုအာရုံကတော့ မှတ်ရတာ ပိုလွယ်မှာပဲဆိုပြီး ပြောင်းမပစ်ပါနှင့်။ သင်၏ သတိပဋ္ဌာန် တရား အားထုတ်ရန် အတွက် အာရုံ တစ်ခု၊ နည်း တစ်နည်းကို ရွေးချယ်ပြီးပြီဆိုလျှင် ထိုနည်းကိုသာ လက်မလွှတ်ဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆုပ်ကိုင်ပြီး အားထုတ်ပါ။ ထိုအာရုံသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကြည်ကြည်လင်လင် ရှိမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မသဲမကွဲလည်း ရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရှိမည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာမူ တိမ်ချင် တိမ်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှည်လျားပြီး တစ်ခါတစ်ရံ တိုမည်။

သတိ ပြုရမည့် အချက်ကတော့ ယခု ကျင့်နေသော အကျင့်သည် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်သော ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်။ သတိပဋ္ဌာန်၏ အစဖြစ်သော အာနာပါန သတိကို လေ့ကျင့်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်ကို သဘော ပေါက်ရပါမည်။

http://www.dhammadownload.com

စကြံလျှောက်၍ ရှုမှတ်ရာတွင် ခြေတစ်လှမ်းစီ၌ 'ကြွ၊ လှမ်း၊ ချ' သုံးကဏ္ဍ ခွဲ၍ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ရသည်။ ခြေတစ်လှမ်းကို ဤကဲ့သို့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပိုင်းလုံး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှုမှတ်ပြီးမှသာ နောက် ခြေတစ်လှမ်းကို ရှုမှတ်ရသည်။ 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' ဟု မှတ်ခြင်းသည် ရိုးရိုးလွယ်လွယ် မှတ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ အားထုတ်ခြင်းမှာလည်း ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေခြင်း မဟုတ် ဟု နားလည်ရမည်။ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်းကို သတိ အားကောင်းလာမှုအတွက် အသုံးချပါ။ ဤကား သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်၏ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

နေ့အခါ ကျင့်ကြံ အားထုတ်စဉ် သင်သည် အပြောင်းအလဲ များစွာ ပြုလုပ် ပါလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြန်မြန် လျှောက်ချင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှေးနှေး လျှောက်ချင်သည်။ ခြေလှမ်း တစ်လှမ်းလုံးကို ယူနစ် တစ်ခုအဖြစ် မှတ်ပြီး တစ်လှမ်း (တစ်လှမ်း) ဆိုပြီးလည်း မှတ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် ခပ်သုတ်သုတ် စလျှောက်ပြီး သင်က ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဟု သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်လာ လျှင် ခြေလှမ်းများ နှေးလာလိမ့်မည်။ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပါ။ အဓိက အချက် ကတော့ သတိဖြင့် ရှုမှတ်နေဖို့ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို သတိ လက်မလွတ်ဘဲ အချက်တိုင်းကို သိနေဖို့ပင် ဖြစ်ပါ သည်။

စကြံလျှောက်၍ အားထုတ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်နေရာတည်းမှာ ငြိမ်သက်စွာနေအောင် ထားပါ။ နောက်မှာပစ်၍ ဖြစ်စေ၊ ဘေးမှာချ၍ ဖြစ်စေ၊ ရှေ့မှာထား၍ ဖြစ်စေ ထားနိုင်ပါသည်။ စက္ခုန္ဒြေကိုချ၍ ရှေ့သို့ အနည်းငယ်သာ လှမ်းကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ခြေထောက်ကို ကိုယ် မကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်ကို ကြည့်လျှင် ခြေဟူသော ပညတ်အသိ ဝင်နိုင်သည်။ ငါ ခြေလှမ်းနေသည် ဆိုသော ပညတ်ခွဲ အတ္တစွဲများ ကွာသွားအောင် ခြေထောက်ကို မကြည့်ဘဲ လျှောက်တာ ပိုကောင်း ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု သဘော သက်သက်ကိုသာ ဉာဏ်က သက်ဝင်ပြီး ကြွ၊ လှမ်း၊ ချ အာရုံတွေကိုသာ ခံစားပြီး သိမှတ် သွားသင့်ပါသည်။ တစ်နေ့တာ အချိန်များ သည် မည်သို့မည်ပုံ ဤတရားစခန်း၌ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက် သွားမည် ဆိုသော သဘောကို သိသာရန် အောက်ပါ အချိန်ဇယားကို ရှုပါ။

http://www.dhammadownload.com

နံနက် ၄း၃၀ နာရီ	အိပ်ရာထ။
၅း၀၀ – ၆း၃၀	စင်္ကြံနည်းနှင့် ထိုင်နည်း
၆း၃၀ – ၇း၃၀	နံနက်စောစော အစာစား
၇း၃၀ – ၈း၀၀	စင်္ကြံလျှောက်
၈း၀၀ – ၉း၀၀	အစုလိုက် တရားထိုင်
၉း၀၀ – ၉း၄၅	စင်္ကြံလျှောက်
၉း၄၅ – ၁၀း၄၅	အစုလိုက် တရားထိုင်
၁၀း၄၅ – ၁၁း၃၀	စင်္ကြံလျှောက်
၁၁း၃၀ – ၁း၁၅	နေ့လယ်စာနှင့် အနားယူ
၁း၁၅ – ၂း၀၀	အစုလိုက် တရားထိုင်
၂း၀၀ – ၂း၄၅	စင်္ကြံလျှောက်
၂း၄၅ – ၃း၄၅	အစုလိုက် တရားထိုင်
၃း၄၅ – ၅း၀၀	စင်္ကြံလျှောက် ထိုင်
၅း၀၀ – ၅း၃၀	ညနေခင်း လက်ဖက်ရည်
၅း၃၀ – ၆း၀၀	စင်္ကြံလျှောက်
၆း၀၀ – ၇း၀၀	အစုလိုက် တရားထိုင်
၇း၀၀ – ၈း၀၀	တရားဆွေးနွေး
၈း၀၀ – ၈း၄၅	စင်္ကြံလျှောက်
၈း၄၅ – ၉း၄၅	အစုလိုက် တရားထိုင်
၉း၄၅ – ၁၀း၀၀	ညပိုင်း လက်ဖက်ရည်
၁၀း၀၀ ...	ဆက် အားထုတ် အိပ်။

အထက်ပါ အလုပ်ချိန် ဇယားကို ကပ်ထားရမည်။ ပထမ ရက်အတန်ကြာ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်း ထိုဇယားအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။ ရက်ကြာလာလျှင် တရား အားထုတ်မှုမှာ အဆင်ပြေ အသား ကျလာသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ရင်းပင် မိမိဘာသာ မိမိနှင့် သင့်တော်သော အချိန်ဇယားကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ် နိုင်လာလိမ့်မည်။ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းနှင့် ထိုင်၍ ရှုမှတ်ခြင်းကို အဆက်မပြတ် ဖြစ်နိုင်သလောက် အားထုတ်ပါ။ ထမင်း စားရာမှာလည်း ရှုမှတ်သော သတိစိတ်ဖြင့် စားပါ။ အခြား ပြုမူ ဆောင်ရွက်သည့် ကိစ္စများကိုလည်း ရှုမှတ်သော သတိစိတ်ဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ရက်ကြာလာသောအခါ သင်သည် ကြာကြာရှည်ရှည် စင်္ကြံလျှောက်လိုသော စိတ် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

တစ်နာရီ၊ သို့မဟုတ် တစ်နာရီခွဲလောက် စင်္ကြံလျှောက်ပြီး နောက်တွင်မှ ထိုင်ပါလိမ့်မည်။ တချို့လူများကတော့ ကြာကြာထိုင်၍ ရှုမှတ် လိုတတ်ကြပါသည်။ တချို့မှာ တစ်ကြိမ်ထိုင်လျှင် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီ ထိုင်တတ်ကြသည်။ တချို့ ယောဂီ များ အနေနှင့်မူ ညဉ့်နက်သည် အထိ ရှုမှတ်လိုသော စိတ်မျိုးလည်း ဖြစ်လာ နိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော် ပထမ အိန္ဒိယပြည်မှာ တရား အားထုတ်စဉ်က ကျွန်တော် သည် ညဉ့်နက်ပိုင်း အထိ ကမ္ဗဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံအရတော့ ညဉ့်နက် သန်းခေါင်ကျော်မှ နံနက် သုံးနာရီ အကြား အချိန်သည် အလွန် ငြိမ်းချမ်းပြီး တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် နေသဖြင့် တရား အားထုတ်၍ အလွန်ကောင်းသော အချိန် ဖြစ်ပါသည်။ တရား အရှိန်ရလာ လေလေ၊ အိပ်ချိန် လျော့နည်း သွားလေလေ ဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ရန် အချိန် နည်းနည်းသာ လိုပါတော့သည်။ သင့်စိတ်မှာ အလွန် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်နေပြီဟု ထင်သောအခါ သွားအိပ်ပါ။ ငါ ဒီအချိန်မှာ အိပ်နေကျပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီအချိန် ဒီနာရီမှာ အိပ်မှပဲ ဆိုသည့် သဘောနှင့် မအိပ်ပါနှင့်။

ကမ္ဗဋ္ဌာန်း တိုးပွား လာလေလေ သင်ယောဂီများ အနေနှင့်လည်း မပင်ပန်း တော့ပါ။ ပင်ပန်းသည်လည်း မထင်တော့ပါ။ ထိုအခါ နေ့ရော ညပါ ဆက်တိုက် အားထုတ် နိုင်လာပါတော့သည်။ သင်တို့ အနေနှင့် လုံ့လ ဝီရိယ ကိုတော့ အများဆုံး ထည့်ရမည်။ သို့သော် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ မဖြစ်စေရ။ သက်သောင့် သက်သာ ရှိစေရပါမည်။

စိန့်ဖရန်စစ် ဒီဆေးက. ဤသို့ ရေးသားခဲ့လေသည်။

'လူတိုင်းကို သည်းခံပါ။ အထူးသဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် သည်းခံပါ။ ကျွန်ုပ် ဆိုလိုသည်မှာ အဆင် မပြေမှုများ၊ အမှားအယွင်းများ၊ ချွတ်ယွင်း အားနည်းချက် များကြောင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ဖွဲ့သတ္တိ အသစ်များဖြင့် အမြဲတမ်း ရှင်သန်၍နေပါ ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် သင်သည် အသစ် စတင် ဆောင်ရွက်နေသည် ကို မြင်ရသောအခါ ဝမ်းမြောက်ပါသည်။ တရားရဖို့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့ အတွက် အဆက်မပြတ် အသစ်အသစ် စတင် ဆောင်ရွက်နေခြင်းနှင့် ငါ လုပ်သင့် တာတွေ အပြည့်အစုံ လုပ်ပြီးပြီဟု မစဉ်းစားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုသော အမှားအယွင်းများကို သည်းမခံ နိုင်ဘဲနှင့် အဘယ်သို့လျှင် မိမိတို့၏ အိမ်နီးချင်းများ ပြုလုပ်သော အမှားအယွင်း

http://www.dhammadownload.com

များကို သည်းခံ ခွင့်လွှတ် နိုင်ပါမည်နည်း။ မိမိ၏ မှားယွင်း ဆုံးရှုံးမှုများ အတွက် ဒေါသထွက်ပြီး စိတ်ထိခိုက် နေသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်အောင် မပြုပြင် နိုင်တော့ပါ။ အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေသော အမှား ပြုပြင်မှုများသည် ငြိမ်သက်ပြီး ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်ကသာ ပေါက်ဖွား လာနိုင်ပါသည်။'

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဒုတိယနေ့ ညနေခင်း

မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး မြတ်တရား

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး ခရီးတစ်ခုကို စတင် ခဲ့ကြပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်တွင်းသို့ သွားသော ခရီး ဖြစ်ပါသည်။ ဤခရီးသည် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာ ကောင်တွေလဲ ဆိုသည်ကို စူးစမ်း ရှာဖွေရေး ခရီးလည်း ဖြစ်သည်။ တရား အားထုတ်စ ပထမအဆင့်သည် အခက်အခဲများ ရှိသည်။ စတင် အားထုတ်သော ပထမ နေ့များတွင် စိတ်ယောက်ယက်ခတ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် လည်း အိပ်ချင် နေတတ်သည်။ တချို့က ငြီးငွေ့သည်။ တချို့က ပျင်းရိသည်။ တချို့က သို့လော သို့လော ဖြစ်သည်။ တရား အားထုတ်မိတာ မှားပြီလား ဟု စိတ်ပျက် နောင်တ ရခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပထမ စလှမ်းသော ခြေလှမ်းသည် လူတိုင်းအတွက် အခက်အခဲ ရှိတာ ဓမ္မတာ ဖြစ်ပါသည်။

ဒဿန ပညာရှိကြီး စပင်နိုဇာ (Spinoza) က သူ၏ အရေးပါသော ကျမ်းတစ်စောင်၏ အဆုံးတွင် ဤသို့ ရေးသား ခဲ့ဖူးလေသည်။

'မြင့်မြတ်သော အမှုကိစ္စ မှန်သမျှသည် ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်သလို (ဖြစ် တောင့် ဖြစ်ခဲသလို) ဖြစ်ဖို့လည်း ခက်ပါသည်'

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ် နေမိကြပြီဖြစ်သော စိတ်ဝိညာဉ် ဆိုင်ရာ စူးစမ်းလေ့လာ မှု အလုပ်သည်လည်း လုပ်နိုင်ခဲသော ဒုလ္လဘ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည့်ပြင် တန်ဖိုး ရှိလှသော အလုပ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစပိုင်းမှာ ကြုံတွေ့ရ သော အခက်အခဲများကို သိမ်မွေ့သောစိတ် ခွဲသန်သောစိတ်ဖြင့် ကြံ့ကြံ့ခံ၍ ကျော်ဖြတ်ပါ။

ဤ ဘာဝနာ ခရီးစဉ် အတွက် လှပသော နမူနာ ဥပမာပေး ဝတ္ထုကြောင်း ကလေး တစ်ခုကို *မောင့်အနာလော့ဂ်* (Mount Analogue) ကျမ်းတွင် တွေ့ရပါ သည်။ ဝတ္ထုကြောင်းမှာ တောင် တစ်တောင်ကို ရှာဖွေ နေကြသော လူတစ်စု အကြောင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုတောင်၏ အောက်ခြေသည်ကား ဤကမ္ဘာမြေကြီး ဖြစ်၍ ထိုတောင်၏ အမြင့်ဆုံး တောင်ထိပ်သည်ကား ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အားထုတ်

http://www.dhammadownload.com

မှုကြောင့် ရောက်နိုင်သော အမြင့်ဆုံး ဉာဏ်စဉ်အဆင့် ဖြစ်သည်ဟု တင်စားဖော်ပြထားသည်။ ခရီးအစ၌ ဘုရားဖူး ခရီးသွား ယောဂီများသည် အပိတ်အပင် အတားအဆီး အခက်အခဲကြီး များစွာကို ရင်ဆိုင် ကြရ၏။ သာမန် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေမှာပင် ထိုတောင်သည် မြင်၍ ရနိုင်သောတောင် မဟုတ်။

တောင်ရှိရာ ဒေသကို သိဖို့ပင် အခက်အခဲ များစွာကို ရင်ဆိုင် ကျော်ဖြတ်ကြရသည်။ လုံ့လများစွာ စိုက်ထုတ် ရှာဖွေ ပြီးသောအခါမှသာ ထိုဘုရားဖူးယောဂီများသည် ထိုတောင်ရှိရာ အရပ်ကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိကြရပြီးလျှင် တောင်ခြေရင်းသို့ ချဉ်းကပ် ကြရလေသည်။ ထိုစာအုပ်၏ ကျန်သော အပိုင်းတွင် ထိုတောင်ကို တက်ဖို့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ကြရပုံ၊ အခက်အခဲများ ကြုံရပုံ၊ ရန်းကန် လှုပ်ရှားကြရပုံ၊ တောင်ထိပ်သို့ စတက်သည့် ခရီးအစမှာ စိတ် တုန်လှုပ် ချောက်ချား ရပုံများကို ရေးသား ထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထို တောင်တက် ခရီးသွား ဘုရားဖူး ယောဂီများနည်းတူ 'မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပေါက်မြောက်မှု' ဆိုသော တောင်တက် ခရီးကို သွားနေကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မမြင်ရသော ထို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် တောင်ကြီး၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပြီး ကြိုတင် သိထားကြသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုအချက်ကား တခြားမဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းမှာပင် သစ္စာ တရားဓမ္မသည် ရှိသည်။ အခြားမှာ ရှာဖွေနေစရာ မလို ဆိုသော လျှို့ဝှက်ချက်ကို သိထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ တက်ရမည့် တောင်ကို အပမှာ အဝေးမှာ ရှာနေစရာ မလိုတော့ပါ။ မိမိတို့ ယခု မျက်မှောက် ရောက်ရှိနေသော နေရာ၊ ရောက်ရှိနေသော အခြေအနေမှာပင် အလုပ်စခန်းကို စတင် လုပ်ကြဖို့သာ ရှိပါတော့သည်။

ယခု ကျွန်တော်တို့ တက်ကြမည့် တောင်တက်ခရီးက ဘဝလွတ်မြောက်ရေး ဝိမုတ္တိ ခရီး ဖြစ်၏။ ဤခရီးအတွက် ခရီးညွှန်း မြေပုံကားချပ်များကို တောင်တက် ခရီးကို ရှေးက သွားခဲ့ကြပြီး တောင်ထိပ်သို့ ဆိုက်ရောက် ခဲ့ကြသူများစွာတို့က ရေးဆွဲ ထားခဲ့ကြလေပြီ။ ထိုအရိယာဘုံသွား တောင်တက်ခရီး မြေပုံကားချပ်ကို အရှင်းလင်းဆုံး ဖော်ပြ ထားသည်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာ (အဆုံးအမများ) ၌ တွေ့ရှိရသည်။ ထိုလမ်းညွှန်မြေပုံကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မြတ်တရားဟု ဖွင့်ပြထားပါသည်။ ဤအရိယာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မြတ်တရားက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

(ဗောဓိဉာဏ်) သို့ လမ်းညွှန်ပြသော မြေပုံကားချပ်ပင်တည်း။

ဤတောင်တက်လမ်း၏ ပထမ ခြေလှမ်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင် ဖြစ်၏။ ဤအဆင့်သည် အမှန်မှာ ပထမ အဆင့်လည်း ဖြစ်၍ နောက်ဆုံး အဆင့်လည်း ဖြစ်သည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် မဂ်လမ်း၏ အစဖြစ်ခြင်း အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရီးကို စတင်နိုင်ခြင်းမှာ အမှန်ကို အထိုက်အလျောက် သိမြင် ထားသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အဆုံး၌လည်း သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းမှာ မဂ်လမ်း၏ အဆုံး၊ ဉာဏ်၏ အထွတ်အထိပ်ကို ဆိုက်ရောက်သော အခါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြင်မှန်ကို အပြည့်အစုံ ခြွင်းချက်မရှိ သိမြင် နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သက်ဆိုင်သော သဘာဝ နိယာမ၊ ကမ္မ နိယာမများကို သိမြင် နားလည်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သည်။

သဘာဝ နိယာမ တရားများ သိမှုတွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ ကမ္မ နိယာမ ကံ ကံ၏ အကျိုးကို သိမြင် နားလည်မှုပင် ဖြစ်၏။ ကြောင်းကျိုး နိယာမကို သိမြင် နားလည်မှုဟုလည်း ဆိုအပ်ပါသည်။ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်မှု (ကံ) တိုင်းမှာ ကံ၏ အကျိုးဆက် တစ်ခုသည် မုချ ရှိသည်။ ဖြစ်ပျက်နေသော အဖြစ်အပျက်များသည် အကြောင်းမဲ့ ကြုံကြိုက်သလို မတော်တဆ ဖြစ်ပျက် နေကြသည် မဟုတ်ချေ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည် ကိလေသာတို့၏ စေဆော် တိုက်တွန်းမှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုမူ ဆောင်ရွက်သော ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံတို့သည် သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ အကျိုးတွေကိုသာ ပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုသော ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ တို့သည် အလောဘ မေတ္တာ၊ သို့မဟုတ် ဉာဏ်ပညာ၏ စေဆော် တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ပြုသည့်ကံများ ဖြစ်ပါမူကား ရအပ်သော အကျိုးရလဒ်သည်ကား ချမ်းသာသုခနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤ ကမ္မနိယာမကို သိသော အသိနှင့် မိမိတို့၏ ဘဝကို ပေါင်းစပ် ဖြည့်ဆည်း နိုင်ပါမူကား ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုသိုလ်စိတ်များသာ ရှင်သန်ကြီးပွားနေအောင် စတင်၍ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ကာ ဆောင်ရွက် နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

စွန့်ကြဲခြင်း ဒါနသည် အလောဘ စေတနာ ဖြစ်၏။ ထိုအလောဘ စေတနာ မေတ္တာ၏ အရေးပါ အရာရောက်မှုကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လွန်စွာ ချီးမွမ်းတော်မူခဲ့လေသည်။ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကို ကာယကံမြောက် ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်သော အလောဘ စေတနာ အဆောက်အအုံကို ဖော်ထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု မဂ်လမ်း တစ်လျှောက်လုံးတွင် စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ မတပ်မက်ခြင်း၊ မငြိတွယ်ခြင်း၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း ကိစ္စများစွာ

http://www.dhammadownload.com

ပါဝင်ပါသည်။ ဤကား မတပ်မက်ခြင်း၊ သံယောဇဉ် ကင်းခြင်း သဘောကို ဖော်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်၏။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၏ အခြားသဘော တစ်ရပ်မှာ တာဝန် ဝတ္တရားကို အထူးသိမှု၊ ထူးခြားသော ကံကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ကျေးဇူးရှင် မိဘများ၏ ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်ရန် တာဝန် ရှိသည်ကို အလေးအနက် ခံယူခြင်း ဖြစ်သည်။ မိဘများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မစောင့်ရှောက်နိုင်မီ အချိန်က ပြုစု စောင့်ရှောက် ပေးခဲ့ကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အားကိုးရာမဲ့ ဘဝတုန်းက မိဘများ၏ ဂရုတစိုက် မွေးမြူ စောင့်ရှောက်ခဲ့ခြင်း ကျေးဇူးကြောင့်သာ ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင် နေကြရခြင်း ဖြစ်ပြီး မြတ်သော တရား (ဓမ္မ) ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်သော အခွင့်အရေးကို ရရှိ ခံစား ကြရသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဤမိဘတို့၏ ကျေးဇူးကို ကုန်အောင် ပြန်ဆပ်နိုင်သော နည်းလမ်းမရှိ။ တစ်သက်လုံး မိဘနှစ်ပါးကို ပခုံး ပေါ်မှာ ထမ်း၍ ပြုစု လုပ်ကျွေးသည့် တိုင်အောင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်သည် အကုန် မကြေသေး။

မိဘများ၏ ကျေးဇူးကြွေးကို အကောင်းဆုံး ပြန်ဆပ်သောနည်းမှာ တစ်ခု တည်းသာ ရှိသည်။ ထိုနည်းကား မိဘများကို တရား အားထုတ်နိုင်အောင် ကူညီ ထောက်ပံ့သော နည်း တစ်နည်းတည်းသာ ရှိသည်ဟု ဟောတော် မူလေသည်။ အမှန်မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၌ တည်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။ အများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အနောက် တိုင်းသားများသည် အချိန်ကုန် လှုပန်းခံကာ မိဘများ၏ အရိပ်အောက်က စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် လွတ်မြောက်အောင် တင်းကင်းကွာကွာ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်တည် နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။

ဤအစဉ်အလာသည်လည်း သူ့တန်ဖိုးနှင့်သူ ရှိပါသည်။ သို့သော် ထို လွတ်လပ်မှု ဘောင်ထဲတွင် မိဘကို ပစ်ပယ်ထားသည့် သဘော မဖြစ်စေဘဲ မိဘ များ အပေါ်မှာ တာဝန် ရှိသည်၊ ပြုစု စောင့်ရှောက်ဖို့ တာဝန် ရှိသည် ဆိုသော အချက်ကိုလည်း အသိအမှတ် ပြုသင့်ပါသည်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ (အမြင်မှန်ခြင်း) ဆိုရာတွင် မိမိတို့၏ ပင်ကို သဘာဝ အမှန်ကို သိနားလည်သော နက်နဲပြီး သိမ်မွေ့သော အသိပညာလည်း အကျုံးဝင်ပါသည်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား အားထုတ်နေစဉ် အရာခပ်သိမ်းတို့သည် အမြဲမရှိ၊ အနိစ္စသာ ဖြစ်သည်ဆိုသော အမြင်သည် ပို၍ ပို၍ ကြည်လင် ပြတ်သားလာပါသည်။

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အားလုံးသည် ဖြစ်ပြီးခဏခြင်းပင်လျှင် ပျောက်ကွယ် ပျက်စီး သွားကြရကုန်သည်။ ပေါ်လာလိုက် ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ် သွားလိုက်နှင့် အဆက်

http://www.dhammadownload.com

မပြတ် ဖြစ်ပျက် နေကြရသည်။ အသက်ရှုနေရာမှာလည်း ရှုလိုက်သော လေသည် ဝင်လာပြီးနောက် ထွက်သွားပြန်သည်။ အတွေးများလည်း ပေါ်လာလိုက်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားလိုက်နှင့်ပင်။ အာရုံတွေလည်း ပေါ်လာလိုက်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားလိုက် နှင့်ပင်။ သခါရတရား အားလုံးတို့သည် အမြဲ စီးကျနေသော အလျဉ်ကြီး အစဉ် ကြီး တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ လုံခြုံရာ အမြဲတည်သော အရာဟူသည် အနိစ္စ ဖြစ်စဉ် ကြီးထဲမှာ ဘာဆိုဘာမျှ မရှိချေ။

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန် လာသောအခါ အတ္တ မရှိ၊ အနတ္တ သဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို ပို၍ နားလည် လာသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝအမြင် လောကအမြင်များ ပြောင်းလဲ သွားပါတော့သည်။

အရာခပ်သိမ်းတို့၏ အမြဲမရှိ၊ ခဏတိုင်း၌ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေခြင်း သဘာဝကို အသေးစိတ် ထိုးထွင်း ရှုမြင် လာသောအခါ စိတ်သည် တပ်ငြိခြင်း၊ တွယ်တာခြင်း မပြုလိုတော့ပါ။ ထို့ပြင် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်စဉ်များကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ကြုံ သိမြင် လာသည်နှင့် အမျှ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အတ္တ ဝန်ထုပ်၊ ငါကောင် အရှုပ်ကြီးကို ပစ်ချပြီး ငါစွဲ သူစွဲ စသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲ ဥပါဒါန်စွဲ များလည်း ပျောက်ကင်း သွားပါတော့သည်။

ဒုတိယ မဂ္ဂင်မှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော တွေးတော ကြံစည်မှု ဟု အနက် ရပါသည်။ မှန်ကန်သော တွေးတော ကြံစည်မှု ဆိုသည်မှာ ကိလေသာ ကာမစ္ဆန္ဒ အလိုဆန္ဒကြီးမှု၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ သူတစ်ပါး စည်းစိမ် ချမ်းသာကို ငြူစူမှု၊ မနာလို ဝန်တိုမှု၊ ဗျာပါဒ သူတစ်ပါးကို ဖျက်ဆီးလိုမှု စသော စိတ်ယုတ်များ ကင်းစင်သော အတွေးအကြံကို ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်သည် ကာမ ရာဂ ဆန္ဒများ ရှိနေသရွေ့ ၎င်းသည် အပြင်ပ အာရုံများကိုသာ ရှာဖွေနေမည် ဖြစ်၏။ အပြင်ဘက်က စိတ်အလိုဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းမည့် အရာများကိုသာ ရှာဖွေ နေမည် ဖြစ်၏။ စိတ်၏ အပြင်အပ၌ ဖြစ်သော ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ်တရား တို့သည်ကား မမြဲသော အနိစ္စ တရားများသာ ဖြစ်ကြကုန်ရကား စိတ် အလိုဆန္ဒ ကို ဘယ်လိုပင် ဖြည့်သော်လည်း စိတ်သည် အလိုဆန္ဒ ပြည့်စုံခြင်းသို့ ဘယ်တော့ မှ မရောက်နိုင်ချေ။

ခဏမျှ ဖြစ်သော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်ပေါ် နိုင်သော်လည်း တောင့်တမှု ရာဂစိတ်သည် နောက်ထပ်တစ်ဖန် ပို၍သာ များပြားစွာ ပေါ်ပေါက် လာတတ်ပြန်သည်။ အဆုံးမရှိ ဆန္ဒရာဂ၏ ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာကို တောင့်တမှု၊ ထိုအလိုဆန္ဒကို ပြည့်အောင် ဖြည့်သော်လည်း မပြည့်ဘဲ ဆန္ဒရာဂသာ

http://www.dhammadownload.com

ပို၍ များပြားလာမှု၊ ရာဂသည် စိတ်ကို အမြဲအစဉ်သာလျှင် လှုပ်ရှား ထကြွ သောင်းကျန်းစေပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကိုသာ ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကို ကာမ ရာဂဆန္ဒများမှ ကင်းလွတ် စေရမည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ ထိုဆန္ဒများကို ဖိနှိပ်ပြီး တဏှာ ရာဂ ကိလေသာ ဆန္ဒများ ကင်းရှင်းလေဟယောင် ဟန်ဆောင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပါ။

အလိုဆန္ဒ တစ်ခုကို ဖိနှိပ်လျှင် ထိုရာဂဆန္ဒသည် အခြား တစ်နည်းဖြင့် ဖော်ပြတတ်သည်။ ထပ်တူထပ်မျှ မလိမ္မာရာကျသော ကိစ္စမှာ ရာဂစိတ် ထကြွ လာသောအခါ ထိုစိတ်ကို ငါနှင့် ထပ်တူပြုပြီး ထိုစိတ် အလိုတိုင်း လိုက်၍ ပြုလုပ် နေမိခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

ရာဂစိတ်ကို ဖိနှိပ်ခြင်းလည်း အမှား၊ ထိုစိတ် အလိုအတိုင်း လိုက်စားခြင်း လည်း အမှား ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာသက်ပ္ပ ဆိုသော မှန်ကန်စွာ တွေးကြံခြင်း သဘောမှာ ကာမရာဂ ခေါ် ကာမဂုဏ် စည်းစိမ်တို့၌ တပ်မက်ခြင်းစိတ် ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အတိုင်း လွှတ်ထားလိုက်လျှင် သူ့ဘာသာ ပျောက် သွားလိမ့်မည်ဟု သိပြီး ရှုနေလိုက်ဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရာဂစိတ် ဖြစ်လျှင် ရာဂစိတ်ပဲဟု သိလိုက်လျှင် ကိစ္စ ပြီးပါသည်။ ထိုစိတ်ကို ဖိနှိပ် ချုပ်နှိမ် နေစရာ မလိုပါ။

ထိုကဲ့သို့ ထိုစိတ်နောက်သို့ လိုက်ပြီး သူ တောင်းဆိုရာကို ဖြည့်ဆည်းနေ ဖို့လည်း မလိုပါ။ ထိုစိတ် ဖြစ်လာလျှင် ဖြစ်သည့်အတိုင်းပင် လွှတ်ပြီး ရှုနေလိုက် ပါ။ ထိုကဲ့သို့ သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး ဖြစ်နေတာပဲဟု မိမိနှင့် မဆိုင်သလို လွှတ်ပြီး ရှုဖန် များလတ်သောအခါ ထိုစိတ်မျိုးပေါ်တာ တဖြည်းဖြည်း ကျဲသွားပြီး စိတ်မှာ ပို၍ ပေါ့ပါး သွားပါတော့သည်။ ထိုအခါ စိတ်မှာ အနှောင့်အယှက်သော် လည်းကောင်း၊ တင်းမာမှုသော် လည်းကောင်း မရှိတော့ဘဲ စိတ်သည် အကျင့် ပါနေသော ရာဂဆန္ဒ အနှောင်အဖွဲ့ အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်မြောက် သွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဏ္ဍာသာ၊ မစ္ဆေရ၊ ဗျာပါဒ စသော ယုတ်ညံ့သော စိတ်များမှ လွတ်မြောက် ခြင်း ဆိုသည်မှာ ဒေါသမှ လွတ်မြောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဒေါသသည် စိတ်ထဲတွင် မီးတောက်လောင် နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုဒေါသကို အပြင်သို့ ဖော်ထုတ် လိုက်ပါ လျှင် သူတစ်ပါးကိုပါ ကြီးစွာသော ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ရောက်စေပါသည်။ ဒေါသ ဖြစ်လျှင် ထိုဒေါသကို အလိုက်သင့် ဒေါသမှန်းသိအောင် သတိဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သူ့အလိုလို ဒေါသ ချုပ်ငြိမ်းပြီး အမျက်ပြေသွားအောင် နေလိုက်ရန်သာ လိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုအခါ ဒေါသ ပြေသွားသော စိတ်သည် ပေါ့ပါး ရွှင်လန်းပြီး သူ့နကို သဘာဝအတိုင်း မေတ္တာစိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့သည်။ ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်မှု ကင်းသော စိတ်ကူး၊ အတွေးများ ဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါး ဒုက္ခ ရောက်နေသည်ကို မရှုစိမ့်ဘဲ သနားကြင်နာသော အတွေးများ၊ သူများ ခံစားနေရသော ဆင်းရဲဒုက္ခကို လျော့နည်းအောင် သက်သာစေလိုသော ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ သက်ရှိ သတ္တဝါတို့ အပေါ် ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်စွာ ပြုမူခြင်းမှ အလျှင်းကင်းသော စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြုစု ပျိုးထောင် သင့်ပါသည်။

တောင်တက်ခရီး၏ ဒုတိယ ခြေလှမ်းသည် လောကကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လို ဆက်ဆံသလဲ ဆိုသည့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လို ဆက်ဆံမလဲ။ အခြား လူများကို ဘယ်လို ဆက်ဆံကြမလဲ။ ဤကဏ္ဍသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေအောင် မည်သို့မည်ပုံ နေထိုင် ဆက်ဆံ သင့်ကြောင်း ပြဋ္ဌာန်းချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ မိမိတို့မှာ ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် သင့်တော် အဆင်ပြေအောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ထားသော စိတ်မျိုးရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် စိတ်ဝမ်း ကွဲပြားမှုသော် လည်းကောင်း၊ ခိုက်ရန် ဖြစ်ခြင်းသော် လည်းကောင်း မရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

လောက ဝန်းကျင် နှင့် အဆင်ပြေအောင် သဘောထား ညီညွတ်အောင် နေထိုင် ဆက်ဆံရေးတွင် ပထမ အရေးကြီးဆုံး အချက်သည် မှန်ကန်သော စကား (သမ္မာဝါစာ) ကို ပြောဆိုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သမ္မာဝါစာ (မှန်ကန်သော စကား) ဆိုသည်မှာ မမှန်သောစကား မဟုတ်သောစကားကို မပြောဆိုခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊ ကုန်းချောသော စကား၊ ရန်တိုက်သော စကား၊ ကြမ်းတမ်းသော စ ကား ကို မပြောဆိုခြင်းလည်း တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ထို့မှတစ်ပါး ရိုးသား ဖြောင့်မတ်သော စကား၊ ကူညီ ရိုင်းပင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်း၍ ညီညွတ်သော တုန်ခါမှုကိုသာ ဖြစ်စေသောကြောင့် နားဝင် ချိုသာလှပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကို ရရှိ၍ ဘုရား အဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် သူ၏ ဆွေမျိုးသားချင်းများ နေထိုင်ရာ ကပိလဝတ် ပြည်သို့ ပြန်ကြွတော် မူသည့်အကြောင်း ဝတ္ထုကြောင်း တစ်ခု ရှိပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား သခင်ကို ဖူးမြင် ကြရသောအခါ ဆွေတော် မျိုးတော် အပေါင်းတို့က မြတ်စွာ ဘုရား၏ ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်းလှသော အဆင်း ဣန္ဒြေတော်နှင့် တကွ ဘုရား၏ မေတ္တာတော်၊ ကရုဏာတော်၊ ဉာဏ်တော်၏ အစွမ်းကြောင့် ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ကာ ရဟန်း ပြုကြလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုအချိန်တွင် သားတော် ရာဟုလာကိုပင်လျှင် ရှင်သာမဏေ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေပြီး ဖြစ်၏။ သားတော် ရာဟုလာကို ဆုံးမတော်မူသော ရာဟုလောဝါဒ သုတ္တန် ဒေသနာတော်သည် ထင်ရှားရှိ၏။

ထိုဒေသနာတွင် မြတ်စွာဘုရားက သားတော် ရာဟုလာအား 'ရာဟုလာ၊ မည်သည့် အခြေအနေသို့ပင် ဆိုက်ရောက်စေကာမူ မိမိ အကျိုး အတွက်သော် လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး အကျိုး အတွက်သော် လည်းကောင်း မဟုတ်မမှန်သော စကားကို မပြောဆိုလေနှင့်' ဟု ဆိုဆုံးမတော် မူလေသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သမ္မာဝါစာ မှန်သောစကား အပေါ်၌ မည်မျှလောက် အရေးထားသည်ကို သိအပ်ပါသည်။ မှန်ကန်သော (သမ္မာဝါစာ) စကားကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့်သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုဆက်ဆံရေး ဘဝကို လွယ်ကူချောမွေ့ စေပါသည်။ အရှုပ်အထွေး ကင်းစေပါသည်။ စကားပြောဆိုရာတွင် မိမိက စ၍ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ကြောင်းကို ပြလျှင် သူတစ်ပါးကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပြီး ရိုးသား ဖြောင့်မတ် လာစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်မှာ လည်းကောင်း၊ စိတ်မှာ လည်းကောင်း မနှစ်သက် အပ် မလိုလားအပ်သော တင်းမာမှုမျိုးစုံ လည်းကောင်း၊ မမြင်လိုသော မကြားလိုသော စိတ်မချမ်းသာစရာများနှင့် လည်းကောင်း ပြည့်နှက်နေသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပင် မရိုးမသား ပြုလိုမှုများ ရှိနေကြပါသည်။

စကားကို မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲတွင် ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ခြင်း၏ အခြေခံ ဖြစ်၏။ ထိုအခါ အရာရာသည် စတင်၍ ပွင့်လင်း လာပေတော့မည်။ ထိုအခါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်၏ အနာရောဂါများကို ဖြတ်ကျော်ကာ အရာရာကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စတင် မြင်ရပေ တော့မည်။

တောင်တက်ခရီး၏ စတုတ္ထ ခြေလှမ်းသည် သမ္မာကမ္မန္တ မဂ္ဂင် ဖြစ်၏။ မှန်ကန်သော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ မှန်ကန်သော အလုပ် (သမ္မာကမ္မန္တ) ဆိုရာတွင် သူတစ်ပါး အသက်ကို မသတ်ခြင်း၊ အခြားသော သက်ရှိ သတ္တဝါများ အပေါ်တွင် အနာတရဖြစ်မှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ဆောင်ရွက် ခြင်း၊ မညှဉ်းဆဲခြင်း၊ မခိုးဝှက်ခြင်း၊ ၎င်းမှာ သူတစ်ပါး မပေးသော ပစ္စည်းကို မယူခြင်း ဖြစ်၏။ လိင်ကိစ္စ၌ မှောက်မှားစွာ မကျင့်ခြင်း၊ ထို အပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ် လူနေမှု ဘဝတွင် အခြားသူများအပေါ် လောဘ၊ သို့မဟုတ် ကာမဂုဏ် အာရုံတို့၌ တပ်မက်သောစိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော

http://www.dhammadownload.com

ထိခိုက် နှစ်နာစေမှုများမှ ကင်းဝေးကြောင်း အခြေခံသုံးပါး ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါသည်။

တစ်ခါတလေ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ပြုခဲ့သော ကံ၏ ဝေးလံ ရှည်လျားသော အကျိုးဆက်များကို သတိမရဘဲ နေတတ်ကြသည်။ ထိုသဘောကို **မောင့်အနာလော့က်** ကျမ်းတွင် သရုပ်ဖော်ပြထားသော ပုံဝတ္ထု တစ်ပုဒ် ရှိပါသည်။

တောင်တက်သမားများ အတွက် တောင်တက်ရာ၌ လိုက်နာအပ်သော ဥပဒေ စည်းကမ်း တစ်ခု ရှိပါသည်။ ထိုဥပဒေအရ တောင်တက်ခရီး တစ်နေရာတွင် ရပ်နားသောအခါ မည်သည့် သက်ရှိသတ္တဝါကိုမျှ မသတ်ရဟူ၍ တားမြစ်ထားလေသည်။ တောင်တက်သမားများသည် မိမိတို့စားမည့် အစားအစာ အားလုံးကို ယူဆောင် လာကြရပါသည်။ တစ်နေ့သ၌ တောင်တက်သမား တစ်ဦးသည် အဆိုပါ သတ်မှတ်ထားသော တောင်ပေါ် တစ်နေရာသို့ ရောက်သောအခါ ပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းနှင့် ရင်ဆိုင် ရလေသည်။ သူသည် သုံးရက်လုံးလုံး မုန်တိုင်းဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန် အတွက် တောင်ပေါ်တွင် ဟိုရွှေ့ သည်ရွှေ့နှင့် ပုန်းကွယ်ရာကို ရှာနေရလေသည်။

ရေခဲလုမတတ် အေးချမ်းလှသော ထိုနေရာ၌ သူ့မှာ စားစရာ အစားအစာလည်း မရှိတော့ချေ။ တတိယမြောက် နေ့တွင် ပြင်းထန်သော ဆီးနှင်းမုန်တိုင်း ရပ်စဲ သွားလေသည်။ ထိုအခါ တွင်းထဲက အလွန် အိုမင်းသော ကြွက်အိုကြီး တစ်ကောင် ထွက်လာပြီး အပြင်မှာ တွားသွားနေသည်ကို မြင်သောအခါ ဤနေရာတွင်တော့ ကြွက်ကို သတ်ပြီး မိမိဗိုက်ကို ဖြည့်ကာ တောင်အောက်သို့ ပြန်ဆင်းရလျှင် ဘာမျှ အန္တရာယ် ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ဟု စဉ်းစားမိလေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျောက်တုံး တစ်တုံးကို ကောက်ယူကာ ကြွက်ကြီးကို ထုသတ်လိုက်လေတော့၏။ သူသည် သူ့ဗိုက်ကို ဖြည့်ပြီးနောက် တောင်အောက်သို့ ပြန်ဆင်းခဲ့၏။ နောက်ထပ်လည်း ထိုအကြောင်းကို မစဉ်းစားတော့ချေ။ နှောင် ကာလအတန်ကြာသောအခါ တောင်တက် လမ်းပြအဖွဲ့ ခုံရုံးတစ်ခုက သူ့ကို ဆင့်ခေါ်လေသည်။

ထိုအဖွဲ့သည် တောင်နှင့် ပတ်သက်၍ တာဝန်ရှိသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်၏။ သူ့ကို ခုံရုံးက ဆင့်ခေါ်ခြင်းမှာ ကြွက်တစ်ကောင်ကို သတ်ခဲ့သည့် အမှုကို စစ်ဆေးရန် ဖြစ်၏။ သူကား ထိုကိစ္စကို သတိပင် မရတော့၊ မေ့နေပြီ ဖြစ်၏။ ထိုကိစ္စသည် ယခု ပြင်းထန်သော အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီ ဖြစ်၏။ ကြွက်ကြီးမှာ အိုမင်းလှပြီ ဖြစ်သောကြောင့် ကျန်းမာ သန်စွမ်းသော ပိုးမွှားများကို ဖမ်းယူ စားသောက်ခြင်း မပြုနိုင်တော့။

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် သူသည် မကျန်းမာသော ပိုးမွှား တိရစ္ဆာန်များကို စားသောက်၍ အသက်ရှင် နေရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုကြွက်ကြီးကို သတ်ပစ်သောအခါ ထိုနေရာတွင် မကျန်းမာသော ပိုးမွှားများကို ရှင်းလင်းရန် သဘာဝ၏ စီစဉ်မှု ကာကွယ်မှုမျိုး မရှိတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါ ပျံ့နှံ့ပြီး ပိုးမွှားများ သေကြေ ပျက်စီး ကုန်ကြရသည်။

ပိုးမွှားများသည် သစ်ပင်များ မျိုးပွားမှု နှင့် တောင်စောင်း သစ်ပင်များ ပေါက်ရာ၌ မြေဩဇာ ဖြစ်ထွန်းမှု အတွက် များစွာ တာဝန် ရှိ၏။ ပိုးမွှားများ ရောဂါရပြီး သေကြေ ပျက်စီးကုန်သောအခါ မြေဩဇာလည်း မဖြစ်ထွန်း နိုင်တော့သည့် အတွက် သစ်ပင်များ ပြုန်းတီး ကုန်ကြရလေသည်။ ပိုးမွှားများက မြေဩဇာကို ထိန်းသိမ်း ထားကြရလေသည်။ ပိုးမွှားများ မရှိသောအခါ မြေဩဇာများမှာ ရေတိုက်စား ကုန်ကြသည်။

နောက်ဆုံး ထိုနေရာတွင် သစ်ပင်များ မရှိတော့သဖြင့် မြေပြိုကျရာ တောင်တက်သမား များစွာ အသက် ဆုံးရှုံး ခဲ့ကြရလေသည်။ မြေပြိုသဖြင့် တောင်တက်လမ်းလည်း အချိန် ကြာမြင့်စွာ ပိတ်ဆို့ သွားလေတော့သည်။

ဤအကျိုးဆက် အားလုံးသည် မဖြစ်စလောက်သော ကိစ္စဟု မှတ်ယူခဲ့သော ကြွက်သတ်စားမှု၏ မကောင်းသော ကံကျိုးပေး ကွင်းဆက် ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ကြရလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကာလ ကြာမြင့်သော အခါမှ အကျိုးပေးလာတတ်သော ကံ၏ အကျိုးပေးပုံ အလုံးစုံကို မသိနိုင်ကြရကား ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် လောကနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်အောင် သတိလက်လွတ် မပြုမိကြဖို့ နေရာတကာမှာ သတိသမ္ပဇဉ် ဉာဏ်ယှဉ်၍သာ လုပ်သင့်ကြောင်း ဤပုံပြင်က သတိပေး နှိုးဆော်ပါသည်။ သို့မှသာ ဤလောက၌ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ညင်သာမှု၊ ချစ်ခင်မှု၊ မေတ္တာ နှင့် သနားကြင်နာမှု၊ ကရုဏာတရားများ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။

မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး၏ နောက် ခြေတစ်လှမ်းမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် နေထိုင် ဆက်ဆံမှု ဘဝနှင့် ပတ်သက်ပါသည်။ ၎င်းမှာ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုသည်မှာ ကောင်းသော အသက်မွေးမှုဟု အနက်ရသည်။ ကောင်းသော အသက်မွေးမှု ဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါးကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ ထိခိုက် နစ်နာစေခြင်း မရှိဘဲ မိမိကိုယ်ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း မပြု၊ သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို မခိုး၊ မမှန်သော မုသားစကားကို မဆို၊ မလိမ်မညာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ပြောဆို လုပ်ကိုင်၍ အသက် မွေးခြင်းသည်သာ သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်ပါသည်။

မိစ္ဆာအာဇီဝဟု ဆိုအပ်သော မကောင်းသဖြင့် အသက်မွေးမှုများကို အစဉ်အလာအားဖြင့် သတ်မှတ်ထားချက်များ ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ သေစေတတ်သော လက်နက်ခဲယမ်းကို အရောင်းအဝယ်ပြုခြင်း၊ သေရည်သေရက် မူးယစ်ဆေးဝါးကို အရောင်းအဝယ်ပြုခြင်း၊ အမဲလိုက်ခြင်း၊ ငါးဖမ်းခြင်း စသော မုဆိုးတံငါအလုပ် စသည်တို့ကဲ့သို့ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နစ်နာ စေပြီးမှသာ မိမိဝမ်းဝသော အလုပ်များ အားလုံးသည် မိစ္ဆာအာဇီဝ မည်ပါသည်။

ဓမ္မ ဆိုသည်မှာ တရားထိုင်ခြင်း အလုပ်မျှကိုသာ ဆိုခြင်းမဟုတ်။ တရားထိုင်ခြင်းသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရရာရကြောင်း နည်းကောင်း၊ ကိရိယာ တန်ဆာကောင်း ဖြစ်သည်ကား မှန်ပါသည်။ သို့သော် ထိုနားလည်မှု ဉာဏ်ပညာကို မိမိဘဝမှာ ပေါင်းစပ်၍ အသုံးချရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာအာဇီဝသည် တရားသိမှု ပညာကို ဘဝမှာ ပေါင်းစပ် အသုံးချခြင်း၏ ပဓာနကျသော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်၊ အင်းဒီးယန်း တိုင်းရင်းသားများ ကျင့်သုံးသောနည်းမှာ လမ်းလျှောက်သော အခါ သူတော်ကောင်း ပညာရှိတို့၏ အမူအရာဖြင့် လမ်းလျှောက်ရမည်။ ဘဝကို ရသပါအောင် လုပ်တတ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်သမျှ အလုပ်ကို သန့်စင် မွန်မြတ်သော ပညာရှိ သူတော်ကောင်းများ ပြုမူသကဲ့သို့ ပြုမူ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်သမျှ အလုပ်များကို ဉာဏ်ပညာနှင့် ယှဉ်ပြီး လုပ်ကြရမည်။

ထိုမှတစ်ပါး ကျန်သောမဂ္ဂင် သုံးပါးသည်ကား ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း အလုပ်နှင့် ဆိုင်ပါသည်။ ထို မဂ္ဂင်သုံးပါး အနက် ပထမ မဂ္ဂင်သည် သမ္မာဝါယမ ဖြစ်၏။ အမှု ခပ်သိမ်းတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံး မဂ္ဂင်လည်း ဖြစ်၏။ လုံ့လ ဝီရိယ အားထုတ်ခြင်း မရှိဘဲနှင့် ဘာမျှ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏ စိတ်ပညာဖြစ်သော အဘိဓမ္မာ တရားတော်တွင် လုံ့လ ဝီရိယသည်သာ အောင်မြင် ပြီးမြောက်မှု အားလုံး၏ အခြေအမြစ် ဖြစ်ကြောင်း ဟောကြား ထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တောင်ထိပ်သို့ ရောက်လိုပါက တောင်ခြေရင်းမှာ ထိုင်ပြီး တောင်ထိပ်ကို ရောက်ရန် စဉ်းစားနေရုံဖြင့် ဘာမျှ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ချေ။ တောင်ထိပ်သို့လည်း ရောက်မည် မဟုတ်ချေ။ အမှန်တကယ် လုံ့လ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်ပြီး တောင်တက် ခရီးကို တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း မဆုတ်နစ်သော

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဖြင့် တက်မှသာလျှင် တောင်ထိပ်ပေါ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားမည် ဖြစ်၏။ ရာမဏ မဟာ ရသေ့ကြီး ဆိုသော ခေတ်သစ် အိန္ဒိယ ယောဂီကြီးက

'လုံ့လ မရှိဘဲနှင့် မည်သူမျှ မအောင်မြင်နိုင်၊ စိတ်ချုပ်တည်းမှုသည် သင်၏ မွေးကတည်းက ပါလာသော အခွင့်အလမ်း မဟုတ်၊ အောင်မြင်သောသူ အားလုံး တို့သည် သူတို့၏ ဖွဲလုံ့လကြောင့်သာ အောင်မြင်ရခြင်း ဖြစ်ကြကုန်သည်' ဟု ရေးသားခဲ့လေသည်။

သို့သော် ဝီရိယကိုလည်း မျှမျှတတ ရှိစေရမည်။ ဝီရိယ လွန်ပြန်လျှင်လည်း ဆွဲ့တတ်သည်။ ဝီရိယနှင့် သမာဓိကို ညီမျှအောင် လုပ်ရမည်။ ဝီရိယ ပိုလွန်းလျှင် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြ စိတ်ကြောင့် တင်းမာမှုများ၊ အားစိုက်မှု များလွန်းသဖြင့် အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ဖြစ်ပြန်သည်။ အားထုတ်မှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို မျှမျှတတ ဖြစ်စေရမည်။ မလျော့မတင်း စောင်းကြိုးညှင်း ဆိုသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။

စောင်းကြိုး ညှိရာတွင် တင်းလွန်းလျှင်လည်း သံစဉ်ကို မရဘဲ ရှိတတ်ပေ သည်။ တရား အားထုတ်ရာမှာလည်း ထိုနည်းတူပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မဆုတ်မနစ် ဖွဲလုံ့လဖြင့် အားထုတ်ရမည် မှန်၏။ သို့သော် စိတ် သက်သောင့် သက်သာ ရှိရမည်။ အတင်းအကျပ် အားမထုတ်ရ။ အပြင်းအထန် မလုပ်ရ။ ဝန်နှင့်အား မျှတရုံ စိတ်ရောကိုယ်ပါ သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေစေရမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ် အဇ္ဈတ္တသန္တာန်တွင် ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်စရာတွေ များစွာ ရှိသေးသည်။ စိတ် အဆင့်ဆင့် ရှိပုံကို များစွာ သိဖို့ လိုသေး၏။ ဝီရိယကို ထုတ်မှသာ မဂ်လမ်းသည် ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ မည်သူမျှ ထိုအလုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လုပ်ပေးမည် မဟုတ်ပါ။ လူတစ်ယောက် ဗောဓိဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရအောင်လည်း အခြားလူတစ်ယောက်က လုပ်မပေးနိုင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် မိမိတို့၏ လမ်းကို မိမိတို့ဘာသာ ကိုယ်စီကိုယ်င အသီးသီး အသက အသက လျှောက်သွားကြရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

'သမ္မာသတိ' မဂ္ဂင်သည် မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတွင် သတ္တမမြောက် လှမ်းတက် ရမည့် မဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာသတိ ဆိုသည်မှာ မျက်မှောက်ခဏ ပစ္စက္ခ ကာလတွင် ခန္ဓာ နာမ်ရုပ်တို့၏ အဆက်မပြတ် တရစပ် ဖြစ်နေမှု ပျက်နေမှုကို သိသိနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ခန္ဓာအစဉ် ရေအလျဉ်၏ မပြတ် စီးဆင်းနေမှုကို သတိကပ်၍ ရှုနေ ခြင်းသည် သမ္မာသတိ ဖြစ်တော့သည်။ စကြံလျှောက်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲ နေမှုများကို သိသိနေအောင် ရှုမှတ် နေရမည်။ အသက်ရှူမှု အာနာပါနကို

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်သောအခါ ထွက်သက်ကိုလည်း သိအောင် မှတ်ရမည်။ ဝင်သက်ကိုလည်း သိအောင် မှတ်ရမည်။ သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်နေရာ၌ ဖောင်းတက်မှုကို လည်းကောင်း၊ ပိန်ကျသွားမှုကို လည်းကောင်း သိသိ နေအောင် မှတ်ရမည်။ ထို့အတူ စိတ္တာနုပဿနာ ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုပွားသော အခါမှာလည်း စိတ် စေတသိက်များ ဝေဒနာများ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေကြပုံ အလုံးစုံသော ဖြစ်မှု ပျက်မှုများကို သိသိနေအောင် ရှုမှတ်ရမည်။ ဈင်ဆရာကြီး တစ်ပါးက 'သင် လမ်းလျှောက် နေသောအခါ လျှောက်ရုံသာ လျှောက်ပါ၊ သင် ပြေးသော အခါမှာလည်း ပြေးရုံသာ ပြေးပါ၊ ထိုမှတစ်ပါး ဟိုယိမ်း ဒီယိမ်း မလုပ်ပါနှင့်' ဟု ဆုံးမလေသည်။

အာရုံ တစ်ခုကို ရှုမှတ်သောအခါ ထိုအာရုံသည် ဘာလဲဆိုသည်ကို သိရုံမျှ သိကာမတ္တ ဖြစ်ရုံမျှသာ ရှုပါ။ လိုချင်သော လောဘစိတ်၊ ဖျက်ဆီးတတ်သော ဒေါသစိတ်၊ မေ့လျော့သော မောဟစိတ်များ ကင်းစင်စွာဖြင့် ဖြစ်စဉ်အတိုင်းတိုင်း ကိုသာ မြင်အောင် ရှုပါ။ သတိကို အားကောင်းအောင် ပြုစုပျိုးထောင် ပြီးသောအခါ ၎င်းသည် ညီညီညာညာ အချိုးကျကျ နရီစည်းဝါး ကိုက်ညီ လာပါတော့သည်။

အလိုက်သင့် ညီညီညာညာ ကကြိုးကဟန် ပီပီပြင်ပြင် တစ်နေကုန် ဖြစ်နေ ပါတော့သည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားက စိတ်၏ ချင့်ချိန်နိုင်မှု အရည်အသွေး၊ တည်ငြိမ် ညီညွတ် မျှတမှု အရည်အသွေးများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် အားကောင်း လာသောအခါ စိတ်၏ ကြိုတင် တွက်ဆ (မှန်းဆ) နိုင်သော အရည်အသွေးလည်း လွန်စွာ ထက်မြက်လာသည်။

ထိုအခါ တရားထိုင်ရသည်မှာ ဖြစ်ပျက်ပြီး တရိပ်ရိပ် ပြောင်းလဲနေသော ပြပွဲကို နောက်က ထိုင်ပြီး ကြည့်ရှု နေရသည်နှင့် တူပါတော့သည်။ မဂ္ဂင် တောင် တက်ခရီး၏ နောက်ဆုံးအဆင့်သည် 'သမ္မာသမာဓိ' မဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကား အာရုံ တစ်ခုတည်းပေါ်မှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ စူးစူးစိုက်စိုက် ထားနိုင်မှု (စိတ္တေကဂ္ဂတာ) ကို ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ဤတောင်တက်ခရီး ပထမရက် များတွင် အခက်အခဲ ရှိနိုင်သည်။ (ခက်ခဲသည်ဟု ထင်ရသည်။) အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သမာဓိကို ကောင်းစွာ မထူထောင်မိ သေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ တောင်တက်ခရီးသို့ သွားသောအခါ သင့်မှာ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှု ရှိဖို့ လိုပါသည်။ သင့် ကိုယ်ခန္ဓာက ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှု မရှိသေးလျှင် အစပိုင်းတွင် သင်သည် ပင်ပန်းမည်၊ မသက်မသာ ခံစားရမည် ဖြစ်၏။ သို့သော် ကိုယ်ခန္ဓာ သန်စွမ်းမှု ရှိလာသည်နှင့် အမျှ တောင်တက်ရခြင်းမှာ လွယ်ကူ ချောမွေ့ လာပါ တော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အားထုတ်ရာမှာလည်း ထိုနည်းတူ ဖြစ်တတ်သည်။ သမာဓိအား တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုး လာသောအခါ တရား အားထုတ်မှု လွယ်ကူ သက်သာ လာပါသည်။ တရား အားထုတ်စ ပထမပိုင်းမှာ ကြုံကြိုက်ရသော အတားအဆီး 'နီဝရဏ' တရားများကို ထိုအခါ အလွယ်တကူ ကျော်ဖြတ် သွားနိုင် ပါတော့ သည်။

ရေနွေးအိုးကို မီးဖိုပေါ်မှာ တည်သောအခါ ခဏ ခဏ အဖုံးကို လှပ်ကြည့် နေလျှင် ရေနွေးဆူရန် အချိန် ပို၍ ကြာပါသည်။ အကယ်၍ ရေနွေးအိုးကို မီးဖိုမှာ တင်ပြီး သင်က ပစ်ထားလိုက်ပါက ရေသည် အမြန်ပူပြီး အမြန် ဆူပါသည်။

ရိပ်သာမှာ တရားပတ် ဝင်ပြီး တရား အားထုတ်ခြင်းသည် အမြန် သမာဓိ ရကြောင်း၊ သတိပဋ္ဌာန် အားကောင်းကြောင်း အတွက် ထူးခြားသော အခွင့်အလမ်း တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ အဆက်မပြတ် တရား အားထုတ်သောအခါ သတိပဋ္ဌာန် အား ထုတ်မှု အခိုက်အတန့် တစ်ခုသည် ရှေးက ဖြစ်ပြီးသော အခိုက်အတန့် တစ်ခုပေါ် မှာ ဆင့်ကဲ တည်ဆောက်သလို ဖြစ်သည့် အတွက် အချိန်တို အတွင်းမှာပင် စိတ်သည် တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာကာ အား အလွန်ကောင်းလာပြီး ထိုးထွင်း သိမြင် နိုင်သော ဉာဏ်စွမ်းသတ္တိ ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သွားလျှက်ရှိသော ဤမဂ်ခရီးစဉ်သည် မိမိ၏ သဘာဝ အစစ် အမှန်အား ထိုးထွင်း သိမြင်မှု ဉာဏ်ကို နက်ရှိုင်းစွာ ရရှိစေပြီးလျှင် ထိုဉာဏ်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကမ္ဘာလောကကြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာအောင်လည်း ဆက်စပ် ပေးပါသည်။

မောင်အနာလော်ဂ် ကျမ်းတွင် ဆီလျော်သော အဆုံးအမ တစ်ခု ပါပါ သည်။ ဤဉာဏ်လမ်း တောင်တက်ခရီးနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။ ထိုစကားမှာ

'သင့် မျက်လုံးများကို တောင်ထိပ်သို့ သွားရာ လမ်းပေါ်မှာသာ တစ်သမတ် တည်း စူးစူးစိုက်စိုက် ထားပါ။ သို့သော် ကိုယ့်ရှေ့ တည့်တည့်ကိုလည်း ကြည့်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ နောက်ဆုံး ခြေလှမ်းသည် ပထမ ခြေလှမ်းပေါ်မှာ တည်ပါသည်။ တောင်ထိပ်ကို မြင်ကာမျှဖြင့် တောင်ထိပ်ပေါ်သို့ ရောက်ပြီဟုလည်း မမှတ်ပါနှင့်။ သင်၏ ခြေချရာကို ဂရုစိုက်ပါ။ ခြေကုပ် မြဲပါစေ။ သေချာပြီ ဆိုမှ၊ စိတ်ချရပြီ ဆိုမှ နောက်ခြေလှမ်းကို လှမ်းပါ။ သို့သော် အမြင့်ဆုံး ပန်းတိုင်ကိုလည်း မျက်ခြည် ပြတ် မသွားပါစေနှင့်။ ပထမ ခြေလှမ်းသည်လည်း နောက်ခြေလှမ်းပေါ်မှာ တည်ပါ သည်။'

http://www.dhammadownload.com

ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ အခြေချပါ။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိ မလစ်စေဘဲ သိနေအောင် အားထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ကြောင်းဖြစ်သော ဝိမုတ္တိ ပန်းတိုင်ကို မျှော်မှန်းမှု အပေါ်မှာလည်း ယုံကြည် အားထားပါ။

အမေး ။ ။ အာနာပါနကို အားထုတ်ရာမှာ ဝင်လေကို ရှူတဲ့အခါ အာရုံကပိုပြီး ထင်ရှားနေတာ ကျွန်တော် တွေ့ရတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နေတာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် သမာဓိ ပျက်အောင် လုပ်နေသလိုပဲ။ ကျွန်တော် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ (လုပ်နိုင်တာ ရှိသေးသလား။)

အဖြေ ။ ။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို မှတ်တာဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာမှာ အလွန် စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အသက်ရှူတာမှာ အလေးအပေါ့ အပျော့အပြင်း ကွာခြားမှု နယ် အလွန် ကျယ်လို့ပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ရှူရတာ ပြင်းပြီး လေးလံသလိုပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ပေါ့ပါးပြီး အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒီလို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်တာဟာ ဝင်လေမှာ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ထွက်လေမှာ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်တယ်။ အချိန် အပိုင်းအခြားကို လိုက်ပြီးလည်းပဲ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံများဆို အသက်ရှူ မှန်းတောင် မသိရလောက်အောင် ညင်သာသွားတဲ့ အခါလည်း ရှိတတ်တာပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာတရား အားထုတ်ရာမှာ အာနာပါန အလုပ်ရဲ့ တန်ဖိုးဟာ ဘယ်မှာ ဖြစ်လာသလဲလို့ ဆိုရင်တော့ ထွက်သက် ဝင်သက်လေ အလွန် ပျော့ပျောင်း နူးညံ့ သိမ်မွေ့တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားတဲ့ သဘောမှာ ဖြစ်တာပဲ။ ဝင်သက် ထွက်သက်လေ သိပ်ပြီး သိမ်မွေ့လွန်းမက သိမ်မွေ့ပြီး ညင်သာလွန်းမက ညင်သာလာပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ သတိနှင့် သိမှုပေါ်မှာ ကြာကြာ တည်နိုင်ဖို့ရာ လုံလောက်တဲ့ နူးညံ့ သိမ်မွေ့မှု (ချောမွတ်မှု) အနေအထားကို ရောက်သွားတော့တာပဲ။ ဒီအခါကျတော့ ထပ်ဆင့်ပြီး စိတ်မှာ စွမ်းအင် တစ်ခု ရလာပြန်တယ်။ ဒါက ဘာမှ လုပ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်က တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် သွားတော့ တာပါပဲ။

အမေး ။ ။ လူတစ်ယောက် မဂ်ဉာဏ်ရပြီ ဆိုတာကို ဆရာ ဘယ်လို လုပ်ပြီး ပြောနိုင်မလဲ။

အဖြေ ။ ။ မဂ်ဉာဏ်ရတယ် ဆိုတာကို ခြေရာခံပြီး လိုက်လံ စုံစမ်းလို့တော့ မရဘူး။ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ စိတ်တစ်ခုကို အာရုံ တစ်ခုခုနှင့် ထိတွေ့

http://www.dhammadownload.com

သိမြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းမျိုးလည်း မရှိဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါဟာ စိတ်ဆိုတဲ့ ရိုးရိုး သိနိုင်တဲ့ အသိနယ်ကို ကျော်လွန် သွားလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ငြိမ်းသွားတဲ့ မီးတောက်မီးလျှံကို ဘယ်ရောက် သွားပြီလို့ တထစ်ချ နေရာကို သတ်မှတ်ပြောဖို့ ကြိုးစားတာမျိုးလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ငြိမ်းသွားတဲ့ မီးကို ခင်ဗျား ဘယ်မှာ သွားရှာမှာလဲ။ ဒီလိုပဲ မဂ်ဉာဏ်ကို ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်ဌာနမှာ တည်နေတယ်ဆိုတဲ့ နေရာဌာန သဘောမျိုးနှင့် စဉ်းစားလို့ မရဘူး။ နဖူးပေါ်မှာလည်း မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အထူး ထင်ရှားတဲ့ အမှတ်အသားက ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် လူတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပညာနှင့် ကရုဏာ ဂုဏ်သတ္တိတွေကိုပဲ အသိအမှတ် ပြုပြီး ပူဇော် ကြရတာပဲ။

အမေး ။ ။ မိဘများကို ကျေးဇူးဆပ်ရာမှာ မဂ်လမ်းကို ဖော်ဆောင်ပြီး ကျေးဇူး ဆပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သားသမီးများရဲ့ တာဝန်ပိုင်းကို ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် မိဘများဟာ ကျွန်တော် ဒီရိပ်သာကို ရောက်နေတာကို အံ့ဩနေကြတာ။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော် ဒီကို ရောက်နေတာလဲ၊ ကျွန်တော် ဒီမှာ ဘာလုပ်နေတာလဲဆိုပြီး ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကို နားလည် သဘောပေါက်အောင် လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းလည်း မမြင်ဘူး။ အဲဒါ ဘယ့်နှယ် လုပ်မလဲ။

အဖြေ ။ ။ ဆက်သွယ်ရေးမှာ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ စကားနှင့် ပြောမှ မဟုတ်ပါဘူး။ စကားနှင့် ပြောတာဟာလည်း အခါခပ်သိမ်း အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း မဖြစ်ပါဘူး။ အကယ်၍ ခင်ဗျားဟာ မိဘတွေနှင့် အတူတကွ နေနေတဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် အခြား လူတွေနှင့် နေတဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ် သိပ်ပြီး ဆက်ဆံရေးမှာ အေးစက်စက် ဖြစ်နေတယ်။ ပြီးတော့ စဉ်းစဉ်းစားစား ချိန်ချိန်ဆဆလည်း မရှိဘူးထား။ အဲဒါကို ခင်ဗျားက မေတ္တာ အပြည့်အဝ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲမှု ရက်ရောမှု အပြည့်အဝနှင့်သာ လက်ခံကြည့်ပါလား။ ခင်ဗျား အနေနှင့် စကား တစ်ခွန်းတောင် ပြောစရာ မလိုဘူး။ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်က ငြိမ်းချမ်းတဲ့ကိုယ် ဖြစ်နေရင် သူတို့ အတွက်လည်း ကောင်းဖို့ရာ နယ်ပယ်တစ်ခု ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ် လာစေမှာပါပဲ။ အချိန်တော့ ကြာတတ်ပါတယ်။ လူတွေမှာ သူတို့နည်းနှင့် သူတို့ စွဲလမ်းနေတဲ့ ဝါဒစွဲတွေ၊ ဥပါဒါန်စွဲတွေ ရှိတတ် ကြပါတယ်။ ခင်ဗျားက ပြောတဲ့ စကားက သူတို့ရဲ့ အယူစွဲ ဝါဒစွဲတွေကို ခြိမ်းခြောက်လာရင် သူတို့ကလည်း ခုခံ ကာကွယ် ကြမှာပဲ။ ဒီတော့ နည်းလမ်းက သူတို့ကို ခြိမ်းခြောက်သလို မဖြစ်စေနှင့်။ မိမိ တရားနှင့်သာ မိမိနေပါ။ ဓမ္မက သူ့ဘာသာသူ ဖွင့်လှစ် ပြပါလိမ့်မယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်နှလုံးဟာ ပတ်ဝန်းကျင် အပေါ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ အချိန်ရယ်၊ သည်းခံစိတ်ရယ်၊ မေတ္တာစိတ်ရယ် အများကြီး ရှိဖို့တော့ လိုတယ်။ (စိတ်ရှည်ခွဲသန် သည်းညည်းခံ ပြုရန်သာသနာ)

အမေး ။ ။ တရားထိုင် နေတုန်းမှာ ဝင်လေ ထွက်လေဟာ ရေတွေ ရှေ့တိုးနောက်ငင် စီးဆင်းသလိုပဲ ကျွန်တော့် အာရုံထဲမှာ မြင်နေရတယ်။ ဒီလို မမြင်ဘဲ တရား ထိုင်နိုင်ရင် ပိုပြီး သမာဓိ မဖြစ်ဖူးလား။

အဖြေ ။ ။ မှန်ပါတယ်။ တရား အားထုတ်တယ် ဆိုတာ ကြံစည် တွေးတော တဲ့ ပညတ် အဆင့်ကနေ စိတ်ကို ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်အောင် လုပ်တာပဲ။ အာနာပါနမှာ နိမိတ် ဖြစ်ပေါ်တယ် ဆိုတာဟာလည်း ပညတ်သဘောတွေပဲ။ တကယ် လုပ်ရမှာက ဝင်လေ ထွက်လေ အာရုံ (အထိ အတွေ့) ကိုသာ ထိတွေ့ သိမြင်နေအောင် လုပ်ရမှာ။ ပညတ် မဝင်ရဘူး။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

တတိယနေ့ နံနက်ခင်း

သင်ကြားချက် - ဝေဒနာနုပဿနာ

ဝေဒနာ စေတသိက်သည် ဝိပဿနာ တရား ပွားများရာတွင် အထူး အရေးပါသည်။ ဝေဒနာသည် သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာဟူ၍ သုံးမျိုး ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ္တက္ခဏတိုင်း၌ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။

ဤ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ တို့သည် စိတ်ကို သောမနဿ သဘောဖြင့် ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌ တပ်မက်ခြင်း တဏှာကို ဖြစ်စေပြီးလျှင် ဒေါမနဿ ဖြစ်သော အခါ၌မူ မလိုမုန်းထားခြင်း ဒေါသကို ဖြစ်စေရန် ပြုပြင် ဖန်တီး နေကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုထို ဝေဒနာများကို သတိဖြင့် ရှုမှတ် လာနိုင်သောအခါ ၎င်းတို့ အပေါ်တွင် တပ်ငြိခြင်း ကင်းစွာ အညီအမျှ သဘောထား၍ ရှုနိုင်လာသည်။

ဝိပဿနာ ရှုရာတွင် ဝေဒနာ ကြီးစိုးနေသော ဝိပဿနာ ရှုကွက် တစ်ခုမှာ ကာယိက ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပါသည်။ ထို ကာယ ဝေဒနာတွေသည် သုခ ဝေဒနာ တွေလား၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေလား ဆိုသည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွယ်တကူ ခံစားပြီး သိနိုင်ပါသည်။

ထိုဝေဒနာများ အပေါ်မှာ သတိကို မြဲအောင်ထား၍ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကို ပွားများခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော နည်း တစ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝေဒနာ နုပဿနာသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပေါ်လာသော ခံစားမှု ဝေဒနာ အသီးသီးကို လိုလားမှု တပ်မက်မှုလည်း မပါ၊ မလိုလားမှု မုန်းတီးမှုလည်း မပါဘဲ ဝေဒနာကို ဝေဒနာ အတိုင်းတိုင်း ပေါ်လာပြီးနောက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း အခြင်း အရာ ထင်ရှားအောင် အလိုက်သင့် ရှုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပူလျှင် ပူမှန်းသိ၊ အေးလျှင် အေးမှန်းသိ၊ ထုံလျှင် ထုံမှန်းသိ၊ ကျဉ်လျှင် ကျဉ်မှန်းသိ၊ ပေါ့လျှင် ပေါ့မှန်းသိ၊ လေးလျှင် လေးမှန်းသိရုံသာ ရှုရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုဝေဒနာတွေကိုပင် ငါပဲ သူပဲ မခွဲမယူ၊ ငါ့ဝေဒနာပဲ သူ့ဝေဒနာပဲဟု စိတ်ဥပါဒါန် မထားဘဲ ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာကို ဝေဒနာ အတိုင်းသာ လိုချင်စိတ် မလိုချင်စိတ် ကင်းစွာ ရှုမှတ်ရမည်။

တရားထိုင်စ ကတည်းက ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုမှတ်လျှင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို မှတ်၊ သို့မဟုတ် အာနာပါန ဖြစ်လျှင်လည်း ထွက်လေ ဝင်လေကို မှတ်၊ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံ ခံစားမှုတွေ ပေါ်ပေါက် လာမည် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာက ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ လွှမ်းမိုး လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဝေဒနာကိုသာ အမြည့်အဝ အာရုံပြုပြီး ရှုပါ။ ဝေဒနာကိုသာ သတိ လိုက်ပါ။

ခံစားမှု ဝေဒနာကို ရှုသောအခါ လျှော့ထားသောစိတ် ရှိဖို့တော့ လိုသည်။ အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာများ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လာသောအခါ စိတ်က ခံပြင်း မသွားဖို့၊ တင်းမာ မသွားဖို့ လိုသည်။ စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို ချက်ချင်း တုံ့ပြန်တတ်သော သဘောမျိုး ရှိသည်။

ပြင်းထန်သော ဝေဒနာကို ခံစားရသောအခါ စိတ်မှာ မလိုမုန်းထားမှု မနှစ်သက်မှု ရှောင်ရှားလိုမှု သက်သာလိုမှုတွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်သည်။ ၎င်းမှာ စိတ်သည် တည်ငြိမ်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ ဏှစ်ရှု ချို့ယွင်း သွားခြင်း ဖြစ်၏။ ခန္ဓာက နာကျင် ကိုက်ခဲ နေသော်လည်း ဝိပဿနာ ရှုသော ယောဂီ၏စိတ်က သက်သောင့် သက်သာ ရှိနေရမည်။

ဝေဒနာနောက်မှာ စိတ်ကို တင်းမထားဘဲ လျှော့ပြီး ရှုပွား နိုင်ရမည်။ ဝေဒနာတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရေအလျဉ်လို စီးဆင်း သွားနေမှုကို သက်သောင့်သက်သာ ရှိသော စိတ်ဖြင့် ရှုပွား နေနိုင်ရမည်။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် နေသောအခါ သတိ မြဲမြံ နေသောအခါ စိတ်သည် ဝေဒနာကို အဆောက်အအုံ အစိုင်အခဲကြီး တစ်ခုလို မခံစားရတော့ဘဲ စီးဆင်းနေသော အလျဉ် တစ်ခုလိုသာ ထိတွေ့ခံစား သိမြင် နေပါတော့သည်။

ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားသော ဝေဒနာကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့နေရပါလိမ့်မည်။ တရား ထိုင်သောအခါ သက်သာ သော စိတ်၊ တည်ငြိမ် အေးဆေးသော စိတ်ဖြင့် ထိုင်ပါ။ ဝေဒနာတွေ စီးဆင်း သွားသော အလျဉ်ကို ရှုပါ။

မလိုမုန်းထားသော စိတ်ကိုလည်း မထားနှင့်။ မျှော်လင့်သော စိတ်ကိုလည်း မထားပါနှင့်။ ဝေဒနာသည် ဝိပဿနာ ရှု၍ အလွန် ကောင်းသော အာရုံ ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ် လာသော အခါ သမာဓိလည်း ပို၍ အားကောင်း လာတတ်ပါသည်။ စိတ်သည် ဝေဒနာ ပြင်းထန်နိုက်မှာ အခြား တစ်ပါးသို့ လွင့်ပျံ့ သွားနိုင်ခြင်း မရှိဘဲ ထိုဝေဒနာ အပေါ်မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်နေပါတော့သည်။

ခန္ဓာမှာ ဝေဒနာတွေ လွှမ်းမိုး လာပြီ ဆိုလျှင် ဝိပဿနာ အာရုံကို ဝေဒနာပေါ်သို့ ပြောင်းပြီး ဝေဒနာနုပဿနာသာ ရှုပါ။ ဝေဒနာတွေ ခန္ဓာမှာ လွှမ်းမိုးနေခြင်း မရှိသော အခါတွင်မှ အာနာပါနကို ပြန်ရှုပါ။

သတိသည် နရီစည်းဝါး ကိုက်ညီစွာ ဖြစ်ပေါ် နေရမည်။ ဟိုခုန်လိုက် သည်ခုန်လိုက် မဖြစ်စေရ။ အာရုံကိုလည်း ဆုပ်ဖမ်း ထားစရာ မလို။ ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲ ဆိုသည်ကို သိနေရုံမျှသာ ရှုမှတ်၍ နေပါ။ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ နာတယ်၊ အေးတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ပူတယ်၊ ပြီးတော့ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ သူ့ ဝေဒနာ ပေါ်သည့် အတိုင်းသာ လိုက်၍ မှတ်နေပါ။ နာကျင်မှု ဝေဒနာကြောင့် သင့်စိတ်မှာ တင်းမာမှု ဖြစ်လာသောအခါ ထိုဒုက္ခ ဝေဒနာ သဘောကို သိအောင် စိစစ်ပါ။

သတိ အားကောင်း လာသော အခါဝယ် စိတ်နှင့် ဝေဒနာသည် သဘာဝအားလျော်စွာ အညီအမျှ အလိုက်သင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါ လိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

စတုတ္ထနေ့ ညနေခင်း

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ

ရှေးက အတိတ် တဘောင် တစ်ခု ရှိ၏။ ထို ကြိုတင် နိမိတ်ဖတ် ဟောကြား ထားသော အတိတ်တဘောင် စကားအရ သာသနာ ၂၅၀၀ ကျော်လွန်သောအခါ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သည် အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည် ထွန်းကားပြီးနောက် တရားဓမ္မများ ပြန့်ပွား စည်ကားဦးမည်ဟု ဆိုလေသည်။

ထိုတဘောင်၏ မှန်ကန်မှုကို ယခုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ကြုံနေရပြီ ဖြစ်၏။ ယခုအခါ နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ် ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုများမှာ ပြန်လည်နိုးကြား ခေတ်ထလျက် ရှိသည်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံကြိုက်နေရပါသည်။

ကြိုတင် ဟောကြားထားသော အတိတ်တဘောင် စကား၏ အတိမ်အနက် အကျယ်အဝန်းကို ချင့်ချိန် အကဲခတ်နိုင်ရန် အတွက် ဓမ္မ ဟူသော ဝေါဟာရ စကားလုံး၏ ဆိုလိုရင်း အနက်ကို နားလည်ခြင်းသည် အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါသည်။

'ဓာရ်မ' သည် မူရင်း သက္ကတ ဘာသာစကား ဖြစ်၏။ ၎င်း၏ ယေဘုယျ အကျဆုံး အနက် အဓိပ္ပာယ်သည် တရားဥပဒေသ ဖြစ်၏။ သဘာဝ တရား၏ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာ သဘောသည် လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်သည် လည်းကောင်း၊ သူ့သဘော သူဆောင်သည့် ဖြစ်မှုသဘော (တာအို) သည် လည်းကောင်း၊ ပို၍ တိတိကျကျ ပြောရပါမူကား ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမများ (သာသနာ) တော်သည် လည်းကောင်း 'ဓမ္မ' မည်ပါသည်။

ဓမ္မသဘောသည် အသီးသီး အသက အသက ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်ကိုလည်း ဆိုလိုပါသည်။ စေတသိက် (စိတ်ဓာတ်များ) ဖြစ်သော အတွေးများ၊ မြင်သိခြင်းများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဝေဒနာများ၊ ဝိညာဏဓာတ်များနှင့် ရုပ်ဓာတ်များ ဖြစ်သော ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော စသည့် မဟာဘုတ်ဓာတ်များ အားလုံး ပါဝင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ခြင်း အလုပ်သည် ထိုဓမ္မများကို မိမိတို့၏ အတ္တဘောသန္တာန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ စူးစမ်း လေ့လာ ရှာဖွေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်များ အားလုံးကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်အောင် (ပေါ်လွင် ထင်ရှားအောင်) ဖော်ထုတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

ဝိပဿနာ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် တစ်ခုချင်းကို သိမြင် နားလည် နိုင်ရုံမျှမက ထိုရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့ကို အုပ်စိုးလျက် ရှိသော နိယာမ ဥပဒေသ တရားများ နှင့် အချင်းချင်း ဆက်နွယ်နေပုံများကိုလည်း နားလည် သဘောပေါက် ရပါသည်။

ဤတရားစခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကိစ္စကို လုပ်ဆောင် နေကြခြင်း ဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝ အစစ်အမှန်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ဘာကောင်တွေလဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်လို ဖြစ်ပျက် နေသလဲ ဆိုသော အမှန်တရားကို သိဖို့အတွက် ဤနေရာတွင် အားထုတ် နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စူးစမ်းရှာဖွေ ဖော်ထုတ်မှု၏ အခြေခံဖြစ်သော စိတ်၏ အရည်အသွေး ဂုဏ်သတ္တိ တစ်ခု ရှိပါသည်။ ထိုစိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိမှာ သိကာမတ္တ မြင်ကာမတ္တ သတိမြဲနေအောင် ပြုလုပ်ခြင်း 'ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ' သတိပဋ္ဌာန် သဘော ဖြစ်ပါသည်။

သိရုံမျှ သက်သက် 'ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ' သဘောမှာ မိမိတို့၏ အစွဲအလမ်း များ၊ မျှော်လင့်ချက် တောင့်တချက် လိုလားချက်များ လုံးဝ မပါဘဲ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်ပျက်နေသော တရားများကို ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း ရှုမှတ်ရုံမျှ ရှုမှတ်နေခြင်း၊ သိရုံမျှ သက်သက် ရှုမှတ်နေခြင်း သဘော (Bare Attention) ဖြစ်၏။

သိရုံမျှသာ ရှုမှတ်ခြင်း၌ ရွေးချယ်ခြင်းလည်း မပါပါ။ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း သဘောလည်း မပါပါ။ တန်ဖိုး ဖြတ်ခြင်း သဘောလည်း မပါပါ။ စိတ်ကူးများ အတွေးများလည်း မပါပါ။ စိတ်၏ စွက်ဖက်မှုသော် လည်းကောင်း၊ စိတ်၏ ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်မှုသော် လည်းကောင်း မပါဘဲ ပေါ်လာသော ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မ များ အားလုံးကို သူ့နဂိုအတိုင်း သူ့သဘောအတိုင်း သိအောင် သတိကပ်ပြီး ရှုရုံမျှ သက်သက်၊ မှတ်ရုံမျှ သက်သက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ ရှုရုံမျှ သက်သက် မှတ်ရုံမျှ သက်သက်၏ အခြင်းအရာ တစ်ရပ်ကို ထင်ရှားသော ဂျပန် ဟိုက္ကူ ကဗျာ တစ်ပိုဒ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြ ထားလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

'အိုင်အိုကြီး အတွင်း
ဖားတစ်ကောင် ခုန်ဆင်း
ပလုံ'

ဤဟိုက္ကူ ကဗျာတွင် နေဝင် ဆည်းဆာအချိန် ငြိမ်းချမ်းသော ညနေခင်း၏ မှိုးကောင်းကင်နှင့် ကန်ရေပြင်၏ အလှအပ ပသာဒကို ဟိုက္ကူ ကဗျာဆရာသည် ဘာဆိုဘာမျှ မဖော်ပြပါ။ သူ့ကဗျာထဲမှာ ပကတိအမှန် ဖြစ်ပေါ်သွားသော ဖြစ်ရပ်ကိုသာ ရှိအတိုင်းတိုင်း ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း အပိုမပါ အလိုမရှိဘဲ တိတိကျကျ ဖော်ပြ ထားလေသည်။

ရေကန်အို အတွင်းသို့ ဖားတစ်ကောင် ခုန်ဆင်းလိုက်တော့ 'ပလုံ' ဟူသော ရေသံ ပေါ်သွားပုံကိုသာ ဖော်ပြထား၏။ ဤကား ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ၏ သဘော ဖြစ်၏။ မြင်လိုက် ကြားလိုက်သည်ကိုသာ မြင်လိုက်သည့်အတိုင်း၊ ကြားလိုက်သည့်အတိုင်း သိလိုက်ရုံမျှ သက်သက်ကိုသာ ဖော်ပြ ထားပါသည်။

ဤကား သဘာဝ ဖြစ်ရပ်ကို အရိုးခံ သက်သက် တိုက်ရိုက် ဖော်ပြနည်း ဖြစ်၏။ ဗဟိဒ္ဓ သက်သက်ကို လုံးဝ စွက်ဖက်မှု မပါဘဲ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကား အစွမ်းထက်စွာ ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်သော စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိပင်တည်း။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာသည်နှင့် အမျှ ကျွန်ုပ်တို့ နေမှု ထိုင်မှု (အသက် ရှင်နေမှု) ဘဝတွင်လည်း အခြေခံ အပြောင်းအလဲ များ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာရ လေတော့သည်။

မျက်မှောက်ခေတ်၏ ကင်းစကား (စကားဝှက်) မှာ 'ခုရှိ ခုလုပ်' (be here now) ဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ နေရန် နှိုးဆော်ခြင်း ဖြစ်၏။ ခု ရှိနေတာ ခု လုပ် ဆိုတာကတော့ ဟုတ်ပါပြီ၊ ပြဿနာမှာ ဘယ်လို လုပ်ရမှာလဲ ဆိုသော လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ပြဿနာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်သည် အတိတ်က အတွေ့အကြုံ အာရုံတွေပေါ်မှာ စွဲလမ်း ခင်တွယ် နေတတ်သည်။ ဖြစ်ပြီးသားတွေကိုသာ ပြန်ပြီး တွေးနေတတ်သည်။ သို့ မဟုတ်လျှင်လည်း ရောက်မလာသေးသော အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင် စဉ်းစား နေတတ်၏။ ဖြစ်လာမည့် အရေးတွေကို တွေးတောရင်း ပူပန်ရင်း ကြောင့်ကြ ရင်းသာ အချိန်ကုန်နေ တတ်ကြသည်။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ သဘောကတော့ ယခု မျက်မှောက် ကာလကိုသာ မျက်မှောက်ရှု၊ မျက်မှောက် ဆင်ခြင်၊ ရှင်သန်သော သတိ နိုးကြားသော စိတ်ဖြင့် လုပ်စရာရှိတာ ခုလုပ်ပြီး အသက်ရှင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ တရား

http://www.dhammadownload.com

ထိုင်ခြင်းသည် မျက်မှောက် ဖြစ်ပျက်နေသော အခြင်းအရာများကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ မျက်မှောက် မျက်မြင် တွေ့ကြုံ ခံစားရအောင် အားထုတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာသာ နေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာပင် ပြီးအောင် ပြတ်အောင် လုပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ ထိတွေ့ပြီး ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာသာ တုံ့ပြန်စရာ ရှိသည်ကို တုံ့ပြန်လိုက်ပြီး ပြီးလျှင်ပြီးရော သဘော ထားတတ်ရန် လိုပါသည်။

ထိုသို့ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကိုသာ ရှုတတ်သော အလေ့အထ တိုးပွား လာခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိမုတ္တိ သဘောကို ထိတွေ့သိမြင် လာရတော့သည်။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို အစင်အကြယ် ရှုမှုသည် စိတ်ကို အနားပေး ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ အလေ့အကျင့် မရသေးသော စိတ်သည် မကြာခဏ ပြန်လည် တုံ့ပြန် တတ်ပါသည်။ ဣဋ္ဌာရုံဖြစ်လျှင် စွဲလမ်း တပ်မက်ပြီး အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်လျှင် ရှုတ်ချ ပြစ်တင်တတ်သည်။

အကြိုက်တွေ့သော အရာကို ဆုပ်ကိုင် ဖက်တွယ်တတ်ပြီး မကြိုက် မနှစ် သက်သော အရာကိုမူ တွန်းလှန် ဖယ်ရှားတတ်သည်။ ထိုစိတ်သည် လောဘဖြင့် ဖြစ်စေ အစဉ်သဖြင့် ပြန်လည် တုံ့ပြန် နေရသည့်အတွက် စိတ်မှာ ဣန္ဒြေ ညီမျှခြင်း မရှိဘဲ မောဟိုက် ပင်ပန်း နေပါတော့သည်။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ သဘောကို အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင် ပြီးသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ အတွေးများ၊ ခံစားမှုများ၊ အခြေအနေ များနှင့် သူတစ်ပါး၏ အတွေးများ၊ ခံစားမှုများ၊ အခြေအနေများကို စိတ်ပင်ပန်း ခြင်း မရှိ၊ အချစ် မရှိ၊ အမုန်း မရှိ ပကတိ ညီညွတ်သော စိတ်ဖြင့် ပို၍ ပို၍သာ နားလည်လာရ ပါတော့သည်။

ဘာတွေ ဖြစ်ပျက် နေသလဲ ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည် လာရပါသည်။ ထိုသို့ နားလည်နိုင်ခြင်းမှာ အနားရ အပန်းပြေသော၊ ငြိမ်သက်၍ ညီမျှသော စိတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံဟု ဆိုသော ဤရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်များ အပေါ် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်နေမှုသည် နံနက်ပိုင်း တရားထိုင်စဉ် ညနေပိုင်း တရားထိုင်နိုက်မှာသာ အကန့်အသတ်ထား၍ ရှုမှတ်ရသော ကိစ္စမျိုး မဟုတ်။ တရား ထိုင်နေသော အခိုက် အတန့်မှာသာ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအရ ရှုမှတ်ရမည်။ ကျန်သော အချိန်များ၌ ရှုမှတ်စရာ မလိုဟု စဉ်းစားလျှင် အသိဉာဏ် ပညာ အမှန်တကယ် တိုးတက်မှုကို

http://www.dhammadownload.com

အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေရုံ သာမက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကိုပါ အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ဖြစ်သွား စေနိုင်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ အသုံးကျသည်။ အမှုခပ်သိမ်း၌ သတိကို မြဲအောင် အလေး ဂရုပြုရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုင်နေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်၊ လဲလျောင်းနေစဉ်၊ စကားပြောနေစဉ်၊ စားသောက်နေစဉ် ဣရိယာပုထ်တိုင်းမှာ သတိကို မြဲအောင် ထားပြီး ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို သိနေအောင် ရှုမှတ်နေရမည်။

အရာဝတ္ထုတိုင်းကို စိတ်အခြေအနေတိုင်းကို အရေးကိစ္စတိုင်းမှာ သိနေအောင် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ အကျင့်ကို ထူထောင် ကြရမည်။ ခဏတိုင်းကို သတိမလစ်စေဘဲ အပြည့်အဝ သိမြင် နားလည်လိုက်သောသူ အဖြစ် မယုတ်မလျော့စေဘဲ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ အသက်ရှင် နေထိုင်သူများ ဖြစ်စေရမည်။ ကျားတစ်ကောင်၏ ရန်ဘေးမှ ထွက်ပြေးသော လူတစ်ယောက် အကြောင်း ပုံဝတ္ထု တစ်ပုဒ် ရှိသည်။

သူသည် လက်လွတ်ပြေးရင်း ချောက်ကမ်းပါး တစ်ခုသို့ ရောက်သွားလေသည်။ ထိုနေရာတွင် တွေ့ရသော စပျစ်ရိုင်း နွယ်ပင်တစ်ခုကို ဆွဲပြီး သူသည် ကမ်းပါးစွန်းမှ အောက်သို့ လွှဲဆင်း လိုက်လေသည်။ ကျားသည် ကမ်းပါးစောက် အပေါ်က သူ့ကို အနံ့ခံလျက် ရှိသည်။

အခြား ကျားတစ်ကောင်က အောက်ခြေမှ သူ ပြုတ်ကျလာမည့် အချိန်ကို စောင့်ရင်း ဟိန်းဟောက်ကာ သူ့ကို ဟပ်လျက် နေလေသည်။ သူက နွယ်ကြိုးကို တွဲလွဲ ဆွဲပြီး နေရစဉ်မှာပင် ကြွက်နှစ်ကောင်က သူ တွဲခိုနေသော စပျစ်ရိုင်း နွယ်ကြိုးကို ကိုက်ဖြတ် နေကြပြန်သည်။

ထိုအခိုက်အတန့်မှာပင် သူသည် ဘေးမှာ ပေါက်နေသော စတော်ဗယ်ရီ အရိုင်းသီးများကို မြင်တွေ့လိုက်ရ၏။ သူသည် လွတ်နေသော လက်တစ်ဖက်ဖြင့် စတော်ဗယ်ရီ သီးများကို လှမ်းဆွတ်ကာ စားလိုက်သည်။ ချိုလိုက်သည့်ဖြစ်ခြင်း။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ၏ အခြားသော ဂုဏ်သတ္တိမှာ အချိန်ကြာကြာ လေ့ကျင့် အားထုတ်ပြီး ထူထောင်မိပြီဆိုလျှင် နောက်ထပ် အားမထုတ်ရတော့ဘဲ သူ့ဘာသာ သူ အလိုလို ခဏတိုင်း ကိစ္စတိုင်းကို သတိနှင့် ရှုမှတ် နေမိသော အလေ့အထ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သဘောမှာ လူတစ်ယောက်သည် တူရိယာ ပစ္စည်း တစ်ခုကို တီးခတ်ရန် သင်ကြားစ အခါမှာသာ သတိနှင့် ဂရုစိုက် ပြုလုပ်ရသော်လည်း အလေ့အကျင့် ရသွားသောအခါ လိုသော အသံကို လက်က အလိုလို တီးခတ် တတ်သွားခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ဂီတ တူရိယာ အတီးအမှုတ် သင်စမှာ သင်ခန်းစာ အနည်းအကျဉ်းကို ဆရာက ပေးလိုက်သောအခါ တပည့်က ထိုင်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ထိုသင်ခန်းစာကိုပင် အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ရသည်။ စပြီး လေ့ကျင့်စ မှာတော့ လက်ချောင်းများက လိုရာခလုတ်ပေါ်သို့ အလွယ်တကူ မရောက်နိုင်ဘဲ အမှားမှား အယွင်းယွင်း တီးခတ် နေသဖြင့် မနှစ်သက်ဖွယ် ကပေါက်တိ ကပေါက်ချာ ကြောင်ကြောင်ကျားကျား အသံများသာ ထွက်နေတတ်ပါသည်။ သို့သော် နေ့စဉ် ရက်ဆက် လေ့ကျင့်ဖန် များလတ်သောအခါ လက်ချောင်းများက လွယ်လွယ်ကူကူ စတင် လှုပ်ရှား လာနိုင်ပြီး ဂီတသံစဉ်မှာလည်း ပို၍ လှလှပပ ထွက်ပေါ်လာပါ တော့သည်။

နောက်ထပ် ကာလ အတန်ကြာအောင် လေ့ကျင့် လိုက်သောအခါ တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်မှု ဖြစ်ပေါ် လာသည့် အတွက် တေးဂီတ တစ်ပုဒ်ကို တီးခတ်ရသည်မှာ အားမထုတ် ရတော့ပါ။ အပင်အပန်း မရှိဘဲ သက်သောင့်သက်သာ တီးခတ်နိုင်သော အဆင့်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပါပြီ။ နောက်တော့ ကိုယ်တီးလိုရာ ဂီတကို တီးမှုတ် နေခြင်းသည်ပင်လျှင် လေ့ကျင့်နေသလို ဖြစ်သွားပေတော့၏။

ထိုနည်း အတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ရာမှာလည်း အစပိုင်းမှာ နှေးကွေး နေတတ်သည်။ ခြေတစ်လှမ်းကို 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' ဟု မှတ်နေရသည်။ အစပိုင်းမှာ ဗိုက်နေရာကို မှတ်လျှင်လည်း 'ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်' ဟု မှတ်နေရသည်။ အာနာပါနကို မှတ်လျှင်လည်း 'ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်' ဟု မှတ်နေရသည်။ အစပိုင်းမှာတော့ အလွန်အမင်း အားစိုက်ပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြိုးစားပြီး လုပ်ဖို့ လိုပါသည်။

သတိ မြဲအောင် လုပ်သော အခါမှာလည်း သတိ လစ်ပြီးသွားမှန်း မသိ လိုက်သော အခိုက်အတန့် များစွာ ရှိပါလိမ့်မည်။ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး နီဝရဏတွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် များစွာ ရုန်းကန် ကြရပါသည်။ သို့သော် စိတ်သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့်တော့ သတိရှိလာ သတိမြဲလာသော အလေ့အကျင့် ရလာပါသည်။ တစ်စ တစ်စနှင့် သဘာဝအားဖြင့် သတိမြဲသော အကျင့် တိုးပွား လာပါသည်။

အားထုတ်မှု အရှိန် ရလာပြီး သတိ အားကောင်း လာသောအခါ သတိ ကပင် သူ့ အလိုလို စတင် ရှက်ဆောင်လာကာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အမှု ခပ်သိမ်းကို သက်သောင့်သက်သာ လွယ်လွယ်ကူကူ သတိနှင့် ရှုမှတ် နေပါတော့သည်။ သတိ မြဲသော သဘာဝသည် ပေါ်ပေါက် လာပြီးနောက် ခဏတိုင်းကို အားမထုတ်ရဘဲ သူ့ အလိုလို သိနေပါတော့သည်။

ဒိဋ္ဌေဓမ္မဝတ္တဲ့ အလုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကို

http://www.dhammadownload.com

လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လည်းကောင်း၊ ဘယ်လို ကြားတတ်အောင် နားထောင်ရမည် ဆိုသည်ကို လေ့ကျင့် သင်ကြားနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်တို့သည် မြစ်ကမ်း တစ်နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပင်လယ် ကမ်းစပ် တစ်နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ် တိတ်တဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေကောင်း ထိုင်နေမိကြ ပါလိမ့်မည်။ အစပိုင်းတွင် အလွန် ပြင်းထန်သော အသံကြီး တစ်သံ တိုးဝှေ့လာသလို ကြားနေရမည်။

သို့သော် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ ဘာမှ မလုပ်ဘဲ နားစွင့်၍သာ ထိုင်နေပါက တစ်စထက် တစ်စ အလွန် သေးမွှား သိမ်မွေ့သော အသံကလေးတွေ မြောက်မြားစွာကို စတင် ကြားလာရပါသည်။ ကမ်းခြေကို လှိုင်းပုတ်သည့် အသံတွေ၊ မြစ်ရေ စီးကျသံတွေ။ ထိုသို့ စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ငြိမ်သက်မှု ရှိနေခိုက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာတွေ ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အတိုင်းသား ကြားနေရပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ကိုယ်ကို နားထောင်စဉ်မှာလည်း ထိုအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စစချင်းတော့ ငါ၊ ကိုယ်၊ အတ္တ ဆိုသော အသံ တစ်ခုတည်းကိုသာ ကြားရပါသည်။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်းဖြင့် နားစိုက်ထောင်တတ် လာသောအခါ ငါ ဆိုသော အသံထဲမှာပင် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်ဓာတ်တွေ နာမ်ဓာတ်တွေသာ ဖြစ်နေကြောင်း ကြားတတ် နားလည်လာတတ် ပါတော့သည်။

သတိဖြင့် နားထောင် နေရင်းမှာပင် ထို ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေသည် ပုံရိပ်များ သဖွယ် အထင်းသား ပေါ်လာကြ ပါလိမ့်မည်။ ဈင် သီလရှင် တစ်ပါးက အောက်ပါ လုပသော ကဗျာ တစ်ပုဒ်ကို စပ်ဆို ခဲ့ပါသည်။

နွေနှောင်းကာလ ပြောင်းလဲသွားသော သဘာဝကို
ဤမျက်လုံးတွေ မြင်ခဲ့ဖူးတာ
ခြောက်ဆယ့် ခြောက်ကြိမ် ရှိပါပြီ။
လမင်းသာကြောင်း ငါပြောပေါင်းလည်း များလှပြီ၊
ငါ့ကို နောက်ထပ် မမေးပါနှင့်တော့။
လေမတိုက်တဲ့ အချိန်မှာ
ထင်းရှူးနှင့် ဆီဒါပင်တွေ ပြောတဲ့ စကားသံတွေကို
ကြားအောင်သာ နားစိုက်ပြီး ထောင်ပါတော့။

သစ်ပင်တွေကို လေမတိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အသံတွေကို ကြားအောင် နားထောင်ပါ။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၌ တည်သော ထိုစိတ်သည် တာအို (Tao) တရား၏ ညီညွတ်မှုကို ဖော်ဆောင် နိုင်ပါသည်။ ထိုစိတ်မှာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့်

http://www.dhammadownload.com

လက်ခံနိုင်စွမ်းများ ရှိပါသည်။ စိတ်၏ နိုးကြား ရှင်သန်နေမှု၊ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်မှု၊ ရှင်သန်လျက် သတိ ဝီရိယ ရှိနေခြင်း သဘောကိုပင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအား ဟု ဆိုပါသည်။

စိတ်၏ ရွေးချယ်မှု ကင်းခြင်း၊ ဘာကိုမှ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စဉ်းစားချင့်ချိန်နေခြင်း မရှိဘဲ လုံးလုံးလျားလျား ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်နေသော သဘောသည် လက်ခံနိုင်စွမ်းကို ဖော်ဆောင်ပါသည်။ စိတ်၏ ရှင်သန်မှုနှင့် ကြည်လင်စွာ သိမြင်နိုင်မှု သဘောနှင့် လက်ခံနိုင်မှု သဘောတို့ကို ပေါင်းစပ် လိုက်သောအခါ စိတ်၏ ညီညွတ်မှု၊ မျှတမှုသည် အပြည့်အဝ ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် ပကတိ အကြွင်းမရှိ ညီညွတ်ခြင်း မျှတခြင်း၏ သဘောကို ထိတွေ့ ခံစားရသည်။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ဝိပဿနာရှုမှု တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကိစ္စတွင် အရေးပါသော စေတသိက် နှစ်ခု ရှိသည်။ ပထမ စေတသိက်သည် စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိ ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ အာရုံတစ်ခု အပေါ်တွင် စိတ်ကို ကြာရှည်စွာ တည်ရှိနေအောင် ထားနိုင်သော အရည်အချင်း ဖြစ်၏။ (၎င်းသည် မဂ္ဂင်အားဖြင့် သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။) နောက် စေတသိက် တစ်ခုမှာ သတိ စေတသိက် ဖြစ်၏။ မျက်မှောက် အဖြစ်အပျက်တိုင်းကို ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်း ပျက်လျှင်ပျက်ခြင်း မျက်မှောက် သိရှိနေစေရန် သတိ စေတသိက်က အာရုံ ပြုပေးသည်။ သတိက စိတ်ကို မေ့လျော့ ပေါ့ဆခြင်း မရှိအောင် ဆောင်ကြဉ်း ပေးပါသည်။ သမာဓိသည် စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှု ရှိအောင် အသားကျအောင် စုစည်းမှု ရှိအောင် (မပျံ့လွင့်အောင်) ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

သတိ စေတသိက် နှင့် သမာဓိ စေတသိက်များ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက် အားကောင်း လာသောအခါ စိတ်၌ တည်ငြိမ်၍ ဣန္ဒြေ ညီမျှမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအခါ ထက်မြက်သော နားစိုက် ထောင်တတ်မှုလည်း ဖြစ်ပေါ် လာတော့သည်။ နားစိုက် ထောင်တတ်လာပြီ ဆိုလျှင် နက်နဲစွာ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ပညာသည်လည်း ဖြစ်ထွန်းလာကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်သူတွေလဲ ဆိုသည်ကို၊ ဘာတွေလဲ ဆိုသည့် အခြင်းအရာ များစွာကို ဖွင့်လှစ် ပြသ လာပါတော့သည်။

ဉာဏ်ပညာသည် တစ်စုံတစ်ခုသော ဝတ္ထု ပစ္စည်း အာရုံ၊ တစ်စုံတစ်ခု သော အခြေအနေပေါ်မှာ ပေါ်ပေါက် ဖြစ်ထွန်းလာသည် မဟုတ်ပါ။ ဆူဇူကီးရိုရှိုးက 'ဉာဏ်သည် အထူးအထွေ မဟုတ်' ဟု ဆိုလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် ထူးဆန်းသောအရာ ဘာမျှမရှိ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ထဲမှာလည်း သဘာဝ

http://www.dhammadownload.com

အလျောက် အရာခပ်သိမ်းတို့ ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ထက် ထူးထူးခြားခြား ဆန်းဆန်းပြားပြားဆို၍ ဘာမျှမရှိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ပျက်သုဉ်းခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ် သွားကြရသည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဖြစ်စဉ်ထဲတွင် စွဲလမ်းနေစရာ ဖက်တွယ်ထားစရာ အထူးအဆန်း ဘာဆိုဘာမျှ မရှိပါ။ ခန္ဓာအစဉ် ရုပ်နာမ် အလျဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအဖြစ် ပေါ်လာသမျှသည် သဘာဝအတိုင်း သိမ်မွေ့စွာ ဖြစ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသော ကိစ္စမှာ စိတ်တွင် ဣန္ဒြေ ညီမျှမှု ရှိဖို့နှင့် သန့်ရှင်း ကြည်လင်မှု ရှိဖို့ပင် ဖြစ်၏။ တရား အားထုတ်နေစဉ်မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မဟုတ်သော ထူးထူး ထွေထွေ အတွေ့အကြုံများကို လိုလားခြင်း မရှိအပ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တရား အားထုတ် နေစဉ်မှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း အခြင်းအရာတွေ ပေါ်ပေါက်ကောင်း ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။

သို့သော် ၎င်းတို့လည်း ဘာမျှ ထူးဆန်းသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည်လည်း ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းဖြင့် ရှုမှတ်စရာများသာ ဖြစ်ကြကုန်သည်။ ၎င်းတို့လည်း အမြဲ မရှိသော အနိစ္စ ဓမ္မအတိုင်း ဖြစ်နေကြသော သဘာဝ အခြင်းအရာများသာ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်လိုသည်မှာ ဖြစ်စရာ ရှိသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားပျောက်သွားကြသော အရာခပ်သိမ်းတို့ သူ့သဘောအတိုင်း သူဆောင်သွားသည်ကို ရှုနေဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဒါတွေဟာ ငါ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ငါ ဖြစ်နေတာပဲ ဟု သဘာဝ၏ မမြဲသော ဖြစ်ပျက်မှုကို ငါဟု မစွဲလမ်းဖို့၊ သဘာဝကို ငါဟု မမှတ်ယူဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။ အဘက်ဘက်က လွတ်မြောက်ဖို့ ဆိုလျှင် ငြိတွယ်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း မရှိရ။ တပ်မက်ခြင်း မရှိလျှင် ရွှေကြိုးနှင့် ချည်နှောင်ထားသော်လည်း လွတ်မြောက် နိုင်ပါသည်။

ဤ အနိစ္စဓမ္မ၏ ရေအလျဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် နက်နက်နဲနဲ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ကြုံ ခံစားရပြီ ဆိုလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတိုင်းသည် ပြောင်းလဲနေသည် ဆိုသည်ကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ဉာဏ် အမြင်ပေါက်ပြီ ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ နက် ရှိုင်း စွာ စွဲကပ်နေသော ငြိတွယ်ခြင်းသံယောဇဉ် ဖြစ်တတ်သော အထုံဝေ့ကို စတင် စွန့်လွှတ် နိုင်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ သဘာဝ အလျဉ်ကို အလိုက်သင့် လက်ခံနိုင်သူများ ဖြစ်လာပါပြီ။ သဘာဝကို ခုခံပြီး တပ်မက် မနေတော့၊ တွယ်တာ မနေတော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝက ဖွင့်ပြသော ဓမ္မအတိုင်းသာ အလိုက်သင့် နေနိုင်သူတွေ ဖြစ်သွားပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

အမေး ။ ။ ခန္ဓာ အစဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု အဖြစ်နှင့် တောင်မှ အတ္တကောင်ဆိုတာ မရှိဘူးလား။

အဖြေ ။ ။ ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ကိစ္စ အလုံးစုံဟာ သဘာဝ တရားကို တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်နှင့် ထိတွေ့ ခံစားရာက သိလာတာမျိုးသာ ဖြစ်တယ်။ တွေးတော ဆင်ခြင်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ ပညတ်တွေ အပေါ်မှာ သုံးသပ်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဉာဏ်ကို မရနိုင်ပါဘူး။ အတွေးဆိုတာ ပညတ်နယ်မှာပဲ ရှိတယ်။ ဉာဏ်ကတော့ ပရမတ္ထ တရားတွေကို ထိုးထွင်း သိမြင်ပြီး ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့တာ။ ထင်မြင် ယူဆတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ခု တရား အားထုတ်တာဟာ အဲဒီ တွေးတော ကြံဆ နေရတဲ့ ပညတ်နယ်ကို ကျော်ပြီး ပရမတ္ထ သစ္စာတရားတွေကို ထိုးထွင်း သိမြင်ပြီး ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့တဲ့ အဆင့်ကို တက်တာ။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေတဲ့ စိတ်နှင့် ထိုးထွင်း သိမြင် ထိတွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ စကားလုံးတွေ ပညတ်တွေနှင့် ပြောနေကြတာတွေနှင့် နှိုင်းခိုင်းပြီး ပြောရင် ဘာမှ မဆိုင်၊ ဘာမှ မပတ်သက်သလိုပဲ။ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲ ဒီနေရာမှာ ခု ဖော်ပြ သင့်တယ်လို့ ထင်တဲ့ ကိစ္စကတော့ ဘာကိုမှ မျက်စိ မှိတ်ပြီး အကန်း ယုံသလို မယုံကြည် ကြဖို့ပါ။ တရား အားထုတ်ရင်းမှာပဲ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရကို လေးနက် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဝေါဟာရတွေ ပညတ်တွေကို ခင်ဗျားတို့ သိတာ မသိတာဟာ အရေးကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ အဆင့်မြင့် ယောဂီတွေဟာ စာတွေ သိပ်ဖတ်မနေပါဘူး။ စာအုပ်တွေကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလေ့လာပါဘူး။ ပြီးတော့ သူတို့ဟာ သိပ်ပြီး ဉာဏ်ထက်မြက် သူတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ဟာ ဆရာ့ ဩဝါဒကို ခံယူတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လုပ်ကြတယ်။ သူတို့ ခန္ဓာ အစဉ်မှာပဲ တရားမွေ အလုံးစုံဟာ သူ့ အလိုလို ဖွင့်လှစ် ဖော်ပြ လာကြတယ်။ သူတို့ဟာ ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ထိတွေ့ ခံစား သိမြင် ကြရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအတွေ့အကြုံတွေကို သူတို့ရဲ့ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်နှင့် နားလည် လိုက်တာကိုတော့ ပြန်ပြောပြဖို့ စကားလုံးတောင် မရှိဘဲ ဖြစ်နေ တတ်ကြပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ စိတ်အထင် စိတ်အတွေးတွေက လွတ်မြောက်တဲ့၊ စိတ်အထင် စိတ်အတွေး မဟုတ်တဲ့ သစ္စာတရားကို မိမိတို့ရဲ့ အဇ္ဈတ္တ သန္တာန်မှာ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမေး ။ ။ သမထ အားထုတ်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။

အဖြေ ။ ။ မဂ္ဂင်ကို ထူထောင်ရာမှာ နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အစဉ်အလာအရ ဆိုလျှင်တော့ သမထကို အလျင် ထူထောင် ကြရတယ်။ သမထ ယာနိက၊ သမထ ပုဗ္ဗင်္ဂမလို့ ခေါ်တာပေါ့။ စိတ်ကို သမာဓိရအောင် တည်ငြိမ်အောင် ပထမ အားထုတ်ပြီး အဲဒီ သမာဓိ အစွမ်းနှင့် စိတ်မှာ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်အောင် လုပ်တာ တစ်နည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းကတော့ အချိန် တော်တော် ယူရတယ်။ အလွန် အားကောင်းတဲ့ သမာဓိရအောင် လုပ်ဖို့ဆိုရင် ထူးခြားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးလည်း လိုတယ်။ ဝိပဿနာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုကတော့ သမထကို သတ်သတ် အလျင် ထူထောင်ပြီးမှ ဝိပဿနာကို မကူးဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် သမာဓိရအောင် တစ်ပြိုင်နက်တည်း အားထုတ်တဲ့ အစဉ်အလာ တစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ ဒါကို သုဒ္ဓ ဝိပဿနာလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာ ယာနိကလို့လည်း ခေါ်တယ်။ သမထကို မခံဘဲနှင့် ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက် သွားတဲ့နည်း။ ဒီနည်းမှာ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ မြင်ရင် မြင်တယ် မြင်တယ်၊ ကြားရင် ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများရင်းပဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အတွက် လုံလောက်တဲ့ သမာဓိအား (ခဏိက သမာဓိ) ကို ရတယ်လို့ ယုံကြည် လက်ခံတဲ့ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အမေး ။ ။ ဒီလောကထဲမှာ လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေမှာ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်မှု ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ရှိသလား။

အဖြေ ။ ။ ခု လောလောဆယ် ကျွန်တော်တို့မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာ အများအားဖြင့်တော့ အတိတ်က ပြုခဲ့တဲ့ ကံတွေကြောင့် တွေ့ကြုံ ခံစား နေကြရတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အတိတ်ကံတွေကြောင့် တွေ့ကြုံ ခံစား လာရတာတွေပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့က ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တုံ့ပြန်မလဲ ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန် စိတ်လွတ်လပ်မှုနှင့် အများကြီး ဆိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို လာအားထုတ်ချင်ရင် အားထုတ်နိုင်တယ်၊ အားမထုတ်ချင်ရင်လည်း ရတာပဲ။ ဒါက စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ လောကမှာ တွေ့ကြုံ ခံစား လာရတာတွေကို ဒီလိုပဲ တုံ့ပြန်ရမယ်လို့ တရားသေ သတ်မှတ်ထားတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ခု မျက်မှောက် တွေ့ကြုံ ခံစား နေရတာတွေ အပေါ်မှာ ကိုယ်က ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပြီး ဆက်ဆံမလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု လွတ်လပ်ခွင့် တည်နေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမေး ။ ။ အနောက်နိုင်ငံက စိတ်ပညာထဲပါတဲ့ မသိစိတ် (subconscious) ဆိုတာနှင့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဆက်စပ်ပါသလား။

အဖြေ ။ ။ စိတ်ဟာ သိပ်ပြီး တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်း အဆင့်ကို ရောက်သွားတဲ့ အခါကျရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ သိပ်ပြီး သိမ်မွေ့ နက်နဲတာတွေကို ပိုပြီး သိလာရတယ်။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သာမန် သိစိတ် တံခါးပေါက် အောက်နားမှာ ရှိနေတဲ့ အသိဉာဏ် သဘောတွေပဲ။ အဲဒါတွေကို မသိစိတ်၊ အတွင်းသိစိတ် (subconscious) လို့ ခေါ်ကြတာပဲ။ အဲဒါတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်လို့ စိတ်ငြိမ်သက်ပြီး တိတ်ဆိတ်တဲ့ အဆင့် ရောက်တော့ အားလုံး ပေါ်လွင် ထင်ရှား ထွန်းပ လာကြတယ်။ အစတုန်းက မသိစိတ်ရဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် ဖန်တီး ထားတဲ့ အရာတွေကို စတင် သိလာရတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ အတွင်းမှာ ငုပ်နေတဲ့ စိတ်ကို သိမြင်လာမှုက အဲဒီ အတွင်း ငုပ်နေတဲ့ စိတ်ကို ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိနေတဲ့ အမြင် အာရုံ သိစိတ်မျိုး (ပေါ်စိတ်မျိုး) ဖြစ်သွားအောင် ပေါင်းစပ် ပေးပါတယ်။

အမေး ။ ။ ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်းကို အမြဲတမ်းသိအောင် ရှုမှတ် နေတာဟာ သဘာဝအလျောက် သူ့အလိုလို ဖြစ်မှု သယံဇာတ ဖြစ်စဉ်ကို အားလျော့ သွားစေမလား။

အဖြေ ။ ။ ရှုမှတ်မှု မပါဘဲ သိမှု (အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ သိနေမှု) ဆိုတာတွေဟာ သူ့အလိုလို ဖြစ်နေတဲ့ အလျောက်ဘာဝ သယံဇာတ ဖြစ်စဉ်တွေလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အကယ်၍ စက်ယန္တရား ဆန်ဆန် အထုံဝလေ့ ဖြစ်ပြီး အသားကျနေတဲ့ သဘာဝ အရ တုံ့ပြန်မှု ပြုနေသည် ဆိုလျှင်ပင် ထိုသို့ တုံ့ပြန် ပြုမူခြင်းသည် သူ့အလိုလို ဖြစ်သော သယံဇာတ ဖြစ်စဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုသို့ ပြုမူခြင်းသည် စက်ရုပ်ရဲ့ တုံ့ပြန် ပြုမူခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စက်ရုပ်ဟာ သူ့အလိုလို တုံ့ပြန် ပြုမူတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို ပြုမူအောင် ကြိုတင် စီမံ ထားရပါတယ်။ ဖြည့်သွင်းထားတာ တစ်ခု ရှိလာရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်း အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ သတိမမူဘဲ ပြုမူ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အသွင်း (Input) ရှိလို့ အထုတ် (Output) ဖြစ်လာတာကို စိတ်ရဲ့ သယံဇာတ အလျောက်ဘာဝ ဖြစ်စဉ်လို့ မခေါ်ဘူး။ ဒါက ယန္တရားဆန်ဆန် စက်ရုပ်လို တုံ့ပြန်မှုမျိုးပဲ။ အလျောက်ဘာဝ ဖြစ်စဉ် သယံဇာတလို့ ခေါ်တဲ့ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ စိတ်က တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားမှ၊ ဖြစ်ပေါ်လာတာမျိုး ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဟာ ထိုးထွင်း သိမြင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားမှ၊ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိ မလွတ်ဘဲ

http://www.dhammadownload.com

သိနေတဲ့ အခါကျမှ စိတ်ရဲ့ သယံဇာတ ဖြစ်စဉ်ဆိုတာ ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားကောင်းအောင် ထူထောင် လာမိလို့ရှိရင် စိတ်က သဘာဝရဲ့ နရီစည်းဝါးကျ ဖြစ်နေတဲ့ အလျဉ်အစဉ်ကို ဖြတ်မပစ်တော့ဘူး။ အစပိုင်းမှာတော့ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုစီတိုင်းကို အာရုံ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်တာလည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။ နောက်ကျတော့ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်း ရှုမှတ်တာလည်း အကျင့်ရသွားရော အားထုတ်စရာ မလိုတော့ဘဲ သူ့အလိုလို ခဏတိုင်း ဖြစ်ရပ်တိုင်းကို စိပ်စိပ်ကလေး ရှုမှတ် နေတော့တာပါပဲ။

အမေး ။ ။ စန္ဒရားတီး လေ့ကျင့်တာနှင့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်း သူ့အလိုလို ရှုမှတ်တာဟာ သဘောချင်း တူတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြရာမှာ စန္ဒရား အတီးသင်ပြတဲ့ လူတွေ အများကြီး ရှိပေမယ့် ကျွမ်းကျင်မှု ရသွားတဲ့ လူကတော့ နည်းနည်းပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်း ရှုမှတ်ရာမှာကော လေ့ကျင့်အားထုတ်တဲ့လူ အများကြီး ရှိပေမယ့် တကယ် အောင်မြင် ထမြောက်ပြီး သတိမြဲသွားတဲ့ လူက နည်းနည်းပဲ ရှိတာမျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

အဖြေ ။ ။ ယောဂီတွေဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် တိုးတက်တာမှာတော့ ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။ တချို့က ဉာဏ်စဉ်တက်တာ သိပ် နှေးတယ်။ ကာယိက ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေ နာကျင် ကိုက်ခဲတာတွေကိုလည်း အဆမတန် ခံစား ကြရပါတယ်။ တခြား လူတွေကျတော့ ဉာဏ်စဉ်တက်တာ နှေးတော့ နှေးတယ်၊ သို့သော် သိပ်ပြီး ကာယိက ဒုက္ခတွေ မခံစားရဘူး။ ပီတိ သုခ ဝေဒနာတွေ ခံစားရင်းပဲ ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို တက်နိုင်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဉာဏ်စဉ်တက်တာ မြန်တယ်။ သို့သော် ကာယိက ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေကို များစွာ ခံစားရတယ်။ တချို့ကတော့ ဉာဏ်စဉ် တက်တာလည်း မြန်တယ်၊ သုခ ဝေဒနာတွေနှင့်ပဲ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကို ရောက်သွား ကြပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အထက်က ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ် စုဆောင်း လာခဲ့ကြတဲ့ ကံဟောင်းတွေနှင့် ပါရမီ အဆောက်အအုံတွေ ပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဦးတည်ရာလမ်း မှန်နေမှတော့ ဆက်ပြီး လျှောက်ကြရုံပဲ ရှိပါတယ်။ တစ်နှစ်ပဲ ကြာကြာ၊ အနှစ်ခြောက်ဆယ်ပဲ ကြာကြာ၊ ဒါမှမဟုတ် ငါးဘဝပဲ ကြာကြာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အလင်းရောင် ရှိရာဘက်ကို မျက်နှာမူနေပြီ ဆိုရင်တော့ အဲဒီဘက်ကိုပဲ ဆက်လျှောက်ရမယ်။ ဒါသာ ပဓာန ကိစ္စပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လွတ်မြောက်ရာဘက်ဆီသို့သာ မျက်နှာ မူလိုကြပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် နောက် ကြောင်း ပြန်မသွားလိုကြပါဘူး။ ပြီးတော့ ပိုပြီး မှောင်တဲ့ဘက်ဆီကိုလည်း မသွားချင်ကြပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လိုက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာ နေးတာ မြန်တာ ဘယ်လိုပဲ ရှိရှိ ကျွန်တော်တို့ ရောက်နေတဲ့ နေရာဟာ ကျွန်တော်တို့ အစပြုပြီး အားထုတ်ရမယ့် နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကနေ စသွား ကြရမှာပဲ။

အမေး ။ ။ ဆရာပြောတဲ့ အထဲမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူဟာ ဘဝများစွာ ကျင်လည်ရတယ်လို့ ပါပါတယ်။ အဲဒီ ဘဝများစွာ သံသရာကို ဖြတ်သန်း သွားနေတာဟာ ဝိညာဉ် ဆိုတဲ့ အရာမျိုး တစ်စုံတစ်ခုက သွားနေ တာလား။

အဖြေ ။ ။ ဒီဘဝမှာတင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေနှင့် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရင် သံသရာမှာ ဘဝ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ကြင်လည် ရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို နားလည် နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ခင်ဗျားတို့ အနေနှင့် လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ် ဆယ်နှစ်တုန်းက အကြောင်းတွေကို ပြန်ပြီး စဉ်းစား ကြည့်လို့ရှိရင် ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဟာ ဆဲလ်လို့ ခေါ်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ အဆင့်ဆင့်မှာကို လုံးလုံး လျားလျား ပြောင်းလဲသွားပြီ၊ ခြားနားသွားပြီ ဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ ဒါတွေဟာ ဘဝပြောင်း အခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ သဘောပါပဲ။ ရုပ်နှင့် နှိုင်းစာရင် စိတ်ရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေဟာ ရေတွက်လို့တောင် မရနိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ပျက်သွားလိုက်နှင့် ဘယ်လို ရေတွက် နိုင်ပါ့မလဲ။ ခုဖြစ်တာ ဒါပဲလို့ ခင်ဗျားတို့ လက်ညှိုး ထိုးလိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဲဒါက မရှိတော့ဘူး၊ ပျက်သွားပြီ၊ ပျောက်သွားပြီ၊ ကုန်ဆုံးသွားပြီ။ ဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို ဒါပဲလို့ လက်ညှိုး ထိုးပြီး ပြစရာ ဘာမှ မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတွေ မှာတော့ အဲဒီလို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ညွှန်ပြစရာရယ်လို့ ဘာဆိုဘာမှ မရှိဘူး။ စောစော ကဟာ ဒါပဲလို့ ထပ်တူထပ်မျှ အတူတူ ဖြစ်နေတာ ပြစရာ ဘာမှ မရှိဘူး။ သို့သော် ခုခင်ဗျားတို့ ဖြစ်နေတာတွေဟာ ဟိုတုန်းက ခင်ဗျားတို့ ဖြစ်ခဲ့တာတွေရဲ့ ဆက်ခါ ဆက်ခါ ဖြစ်နေမှု အစဉ်သဘောပါပဲ။ နောက်တစ်နည်း ပြောရရင်တော့ ခဏတိုင်းဟာ နောက်ခဏသစ် တစ်ခု ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနေတယ်။ ဘာမှ တစ်ဆက်တည်း သယ်လာတာ မရှိဘူး။ တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပျက် သွားတာက နောက်တစ်ခု ဆက်ဖြစ်သွားအောင် ဖန်တီးခဲ့တယ်။ အဲဒီ အဆက် အစပ် သဘောပဲရှိတယ်။ အစီအစဉ်နှင့် ဆက်ခါဆက်ခါ ဖြစ်နေတဲ့ သန္တတိအစဉ် တော့ ရှိနေတယ်။ သေတဲ့ အချိန် ဘာဖြစ်သလဲလို့ ဆိုတော့ စုတိစိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ စုတိစိတ်က ဘဝကို ဆက်ခါဆက်ခါ ဖြစ်စေတဲ့ နောက်ပဋိသန္ဓေစိတ်သစ် တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီး ပေးခဲ့တယ်။ ဘာမှ သယ်ဆောင်လာတာ မရှိဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဝိညာဉ်ကောင်က ဒီခန္ဓာက ဟိုခန္ဓာကို ကူးသွားတာမျိုး ဘာမှ မရှိဘူး။ သို့သော် နောက်ဆုံးစိတ် ဖြစ်သွားခဲ့တဲ့ စုတိစိတ်က နောက်ထပ် ပဋိသန္ဓေ စိတ်သစ်ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီး ပေးသွားတာပဲ ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ပဉ္စမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ – စိတ္တာနုပဿနာ

စိတ်ကူးများ၊ အတွေးများကို သတိပဋ္ဌာန်၏ ရှုကွက်အာရုံ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။ အတွေးများ၊ စိတ်ကူးများ၊ အကြံအစည်များကို ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ခဏ၌ သတိ မပြုမိလိုက် မသိလိုက်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်မရ၊ အတ္တမရှိသည့် စိတ်၏ သဘာဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်ရန် ခဲယဉ်းသွားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အခြေအမြစ် စွဲနေသော အတွေးစိတ် အစဉ်ကို ငါဟု ယူဆသော သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိစွဲကို ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်း သွားတော့သည်။

ဤ စိတ်အစဉ်ကို ငါဟု ထပ်တူပြုပြီး ယူမှုသဘော ဖြစ်သွားသောအခါ အတွေးသည် သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး ဖြစ်နေသည်ဟု မထင်တော့ဘဲ တစ်စုံ တစ်ယောက်က တွေးနေသည် ဟူသော အထင်မှား အမြင်မှားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ စိတ္တာနုပဿနာ ပြုလုပ်ရန်မှာ ပေါ်လာသော အတွေးအကြံ စိတ်ကူးများကို စိတ်ကူး တယ် စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ် ကြံစည်တယ်၊ တွေးတယ် တွေးတယ် စသည် ဖြင့် သိလိုက်ရုံမျှ ရှုမှတ် ပစ်ရမည်။ ဘာတွေ စိတ်ကူးတယ်၊ ဘယ်လို ကြံစည်တယ်၊ ဘာတွေ တွေးတယ် ဆိုပြီး စိတ်ကူး နောက်ကို လိုက်မသွားရ။ အတွေးထဲ ပါမသွားရ။ တစ်ခုပြီး တစ်ခု တောင်စဉ် ရေမရ ဆက်မတွေးရ။ ဒီအတွေးဟာ ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ၊ ဘာလဲ၊ ညာလဲဟု ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ မနေရ။ စဉ်းစားလျှင် စဉ်းစားတယ်၊ တွေးလျှင် တွေးတယ်ဟု စိတ်၏ ဖြစ်ပေါ်မှု မှန်သမျှကို ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ခဏမှာ သိရုံမတ္တ သတိကပ်ပြီး မှတ်ရမည်။ အတွေး ပေါ်လျှင် တွေးတယ် တွေးတယ်ဟု မှတ်ခြင်းသည် အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ အတွေးကို ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ တုံ့ပြန်ချက်တွေ ကိုယ်နှင့် ထပ်တူပြုပြီး ငါ့အတွေးပဲဟု မှတ် ယူမှုတွေ မပါဘဲ အတွေးကို အတွေးဟု သိရုံ မှတ်လိုက်လျှင် ကိစ္စ ပြီးပါသည်။

အတွေးသည် မဖိတ်ခေါ်ဘဲ ရောက်လာတတ်သည်။ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းတွေ မရှိသောအခါ အတွေးသည် ကြာကြာ မခံပါ။ ဖြစ်ပေါ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ချက်ချင်းပင် ပျောက်သွားပါသည်။ အတွေးကို အတွေးမှန်း သိအောင် သတိကပ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုအတွေး ပျောက်သွားပြီး သတိသည် ဝင်သက်ထွက်သက် ပေါ်သို့သာ ပြန်ရောက် သွားပါသည်။

အတွေး ဖြစ်စဉ်ကို ရှုမှတ်ကြရာတွင် တချို့က 'ကြံစည်တယ်' (planning)၊ 'စိတ်ကူးတယ် (imagining) သို့မဟုတ် အောက်မေ့တယ်'၊ 'သတိရတယ်' (remembering) စသည့် အတိအကျ ဝေါဟာရ သတ်မှတ်ပြီး မှတ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ရှုမှတ်ခြင်းမှာလည်း အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အတွေးအမျိုးမျိုးကို အမည်တပ်ပြီး တိတိကျကျ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သတိကို ပို၍ ထက်မြက်စေပါသည်။ သို့မဟုတ်ပဲ တွေးတယ် တွေးတယ်ဟု သာမန်အားဖြင့် ရှုမှတ်လျှင်လည်း ကိစ္စ ပြီးသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အတွေးတစ်ခု ပေါ်လာနိုက်မှာ ချက်ချင်းသိအောင် သတိကပ်တတ်ဖို့ အားထုတ် ရပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက အတွေး ပျောက်သွားပြီးနောက်မှ ထိုအတွေးကို ပြန်မှတ်လျှင် နောက်ကျ သွားသဖြင့် မှတ်ရာ မကျဘဲ ဆက်တွေးသလို ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ အတွေးကို ပေါ်ဆဲ ခဏမှာ အတိအကျ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် စိတ်သည် ဣန္ဒြေ ညီမျှနေသဖြင့် အတွေးက စိတ်ကို အနှောင့်အယှက် ပြုနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ မရှိတော့ပါ။

အတွေး အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်ခြင်းကို ဝိပဿနာအား အနှောင့်အယှက် ပြုနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ သို့မဟုတ် နီဝရဏများဟု မမှတ်သင့်ပါ။ အတွေးများသည် စိတ္တာနုပဿနာ၏ ဝိပဿနာ အာရုံများ၊ ဝိပဿနာ ရှုစရာများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်ကို မပျင်းရိ မပျံ့လွင့် ပါစေနှင့်။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာသမျှကိုသာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နိုင်အောင် အားထုတ် ကြရပါမည်။

ဖြစ်ပျက်သမျှ ကိစ္စ အဝဝကို သူ့သဘော သူ့ဆောင်၍ သူဖြစ်သင့်သလို ဖြစ်ပါစေ။ စိတ်ကူးတွေ အကြံအစည်တွေကိုလည်း ပေါ်ချင်သလို ပေါ်ခွင့် ပြုထားပါ။ အလိုက်သင့် ဖြစ်သွားပါစေ။ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာသမျှသည် ပေါ်ပြီးလျှင် ပျောက်သွားကြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်က တမင်တကာ ပျောက်သွားအောင် အတွေးတွေ ရပ်သွားအောင် အပင်ပန်းခံပြီး လုပ်နေစရာ မလိုပါ။ အတွေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အကြံအစည်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လို စိတ်တုံ့ပြန်မှုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာလျှင် သင်က မဆုံးဖြတ်နှင့်၊ လိုက်ပြီး မတုံ့ပြန်နှင့်၊ တွယ်တာ မနေနှင့်။ ငါ့အတွေးဆိုပြီး ငါ နှင့် အတွေးကိုလည်း ထပ်တူ မပြုနှင့်။ ကြီးကျယ်သော ရောမ မဟာစိတ်မျိုးကိုသာ ရအောင်လုပ်ပါ။ ရပြီဆိုလျှင် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားသော စိတ်လှိုင်းများ အားလုံးကို အကျကြည့် မှန်ဘီလူးအောက်မှာ သတိဖြင့် ရှုမှတ် နိုင်လိမ့်မည်။ ဤသဘော

http://www.dhammadownload.com

ထားသည် စိတ်ကို ဣန္ဒြေ ညီမျှမှုနှင့် ငြိမ်သက်မှု ဖြစ်ပေါ်အောင် အလျင်အမြန် ဆောင်ရွက် ပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကိုသာ ရှုကွက်ပေါ်က လွဲချော် မသွားပါစေနှင့်။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း (ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း) ကို စိတ်က စူးစူးရှရှ ထက်ထက်မြက်မြက် သိနေအောင်သာ အားထုတ်ပါ။ ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပိန်ဖောင်းကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ် ဖြစ်ပေါ်မှုများကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အချက်တိုင်း သိနေအောင်သာ လုပ်ပါ။ အချက်တိုင်း သိအောင် သတိနှင့် ရှုမှတ်သော အခါမှာလည်း စိတ်သည် ညီမျှပြီး သက်သောင့် သက်သာ ရှိပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ပဉ္စမနေ့ ညနေခင်း

ပညတ် နှင့် ပရမတ်

ပလေတိုး၏ 'သမ္မတနိုင်ငံကျမ်း' တွင် လိုဏ်ခေါင်း တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သော ထင်ရှားသည့် ဥပမာ တင်စားချက် တစ်ခု ရှိပါသည်။ ဥမင် လိုဏ်ကြီး ထဲတွင် လူတန်းရှည်ကြီး တစ်ခု ရှိ၏။ ထိုလူများ အားလုံးကို ကျောဘက်က နံရံကို မျက်နှာမူစေရန် ကြိုးဖြင့် တုပ်နှောင် ထားလေသည်။ လူတန်း ရှည်ကြီး၏ ကျောဘက်တွင် မီးရောင် တစ်ခုလည်း ရှိသည်။ ပုံပန်း သဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးသည် အမျိုးမျိုးသော ဘဝကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရေး အတွက် လူးလာ ခေါက်ပြန် သွားလာ နေကြပာန်များကို ပြသနေသည့် သဏ္ဌာန် အတန်းရှည်ကြီး တစ်ခုလည်း ရှိ၏။ ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုး အတန်းရှည်ကြီး၏ အရိပ်များက ဥမင် လိုဏ်ခေါင်း ကြီး၏ ကျောဘက်က နံရံပေါ်မှာ ကျရောက် နေကြလေသည်။ ကြိုးဖြင့် တုပ် နှောင်ထားသော လူများသည် အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိသော နံရံ ပေါ်က အရိပ်မြင်ကွင်းကိုသာ မြင်ကြရပြီး ထိုအရိပ်များကိုပင် အစစ်အမှန် ပရမတ် တရားများဟု ထင်မှတ် နေကြလေသည်။ တစ်ခါမှာတော့ ဤသို့ နှောင်ကြိုးငင် ခြင်း ခံထားရသော လူတစ်ယောက်သည် ကြီးစွာသော လုံ့လကို ပြုသဖြင့် တင်းထားသော နှောင်ကြိုးမှ ပြေလျော့ သွားရကား နောက်ဘက်သို့ လှည့်ကြည့် ခွင့်ကို ရသွား လေတော့၏။ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် မီးကိုလည်း မြင်ရလေ၏။ စီတန်း လှည့်လည် နေသူတွေကိုလည်း မြင်ရလေ၏။ ထိုအခါမှသာ သူ မြင်ခဲ့ ရသော အရိပ်သဏ္ဌာန်များသည် အစစ်အမှန် ပရမတ် တရားများ မဟုတ်ကြောင်း၊ နံရံပေါ်မှာ မီးရောင် ဟပ်၍ ထင်နေသော အရိပ်များသာ ဖြစ်ကြောင်း စတင် သိမြင် သွားလေတော့သည်။ နောက်ထပ် လုံ့လကို ပြုပြန်သောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် နှောင်ကြိုးများမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်ခြင်းသို့ ရောက်သွားပြန်၏။ ထိုအခါ သူသည် နေ၏ အလင်းရောင် ရှိရာသို့ ထွက်မြောက်ကာ လွတ်လပ်ခွင့်ကို ရသွားလေ တော့၏။

http://www.dhammadownload.com

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝ အကျပ်အတည်းသည်လည်း လိုဏ်ဂူတွင်းက နှောင်ကြိုး ဖွဲ့တုပ်ခြင်း ခံရသူများ၏ အဖြစ်နှင့် တူလှပါသည်။ အရိပ်များ ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင် နေထိုင်လျက် ရှိသော ပညတ် လောကပင် ဖြစ်၏။ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဥပါဒါန်၊ သံယောဇဉ်များ နှောင်ဖွဲ့ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားနေရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကကို ရှုမြင်ကြရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ အယူအဆများ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအခေါ်များ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အလိုဆန္ဒများအရ ပညတ်များကို ပရမတ် အထင်ဖြင့် ရှုမြင် နားလည် နေကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို အကြီးအကျယ် ပြုပြင် စီမံနေသော ပညတ်တရားများကား အမြောက်အမြား ရှိလေသည်။ ထိုပညတ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် အတိုင်အဖောက် လုပ်လျက် အကွက်ဆင် နေကြလေသည်။ ဥပမာ လူအများ၏ ဘဝသည် အရပ်ဒေသ ပညတ်ကို ဥပါဒါန် အစွဲကြီး စွဲလျက် ရှိတတ် ကြပါသည်။ နိုင်ငံစွဲ လူမျိုးစွဲ ကြီးခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဤကမ္ဘာဂြိုဟ် ပေါ်တွင် နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံကို ပိုင်းခြားထားသော အကန့်အသတ် အပိုင်းအခြားလည်း မရှိပါ။ ထိုအပိုင်းအခြားများကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်က တမင်တကာ ဖန်တီး လိုက်ကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ သင် နယ်ခြား ဒေသကို ဖြတ်ပြီး ခရီးသွားသော အခါတိုင်း နယ်ခြားဟု သတ်မှတ်ထားသော နေရာသည် အမှန်တရား အဖြစ် ထင်ရှား ရှိ မရှိကို သိနိုင်သည်။ နယ်ခြားဟု လူတွေက ပိုင်းခြား၍ ပညတ်ထားသော နေရာသည် ဘာမှ အကွဲအပြား အပိုင်းအခြား မရှိ၊ ရေကြော မြေကြော ဆက်လျက်ပင် ရှိသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့ ပြဿနာများ၊ နိုင်ငံရေး စီးပွားရေး ပြဿနာများ အားလုံးသည် အတွေး အခေါ် အယူအဆ နှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာများသာ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့နိုင်သည်။ 'ဒါ ငါ့လူမျိုး၊ ဒါ ငါ့တိုင်းပြည်' ဆိုသော အယူအစွဲ များကြောင့် ကမ္ဘာ့ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက် နေရကြောင်း သိသာ ထင်ရှားသည်။ ပညတ် ဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအခေါ် ဖြစ်စဉ်မှ ဖန်တီးလိုက်သော အရာမျိုးသာ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ပြီ ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းများမှ စတင်၍ လွတ်မြောက်ပါတော့သည်။

ဒေသစွဲနှင့် ပတ်သက်၍ သရုပ်ဖော်ထားသော ပုံဝတ္ထု တစ်ခုကို ကျွန်ုပ် အား အိန္ဒိယပြည်တွင် ခရီး လှည့်လည်နေသော ဂရိ အမျိုးသမီး တစ်ဦးက ပြောပြ ဖူးလေသည်။ သူမက နယ်ခြား ဒေသကို သူမသည် သဲကန္တာရ အလယ်က ဖြတ်သန်းလာခဲ့ကြောင်း ပြောသည်။ နယ်စပ်သည် ရေခန်းခြောက်နေပြီ ဖြစ်သော

http://www.dhammadownload.com

မြစ်ပြင် တစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း၊ မြစ်ပေါ်၌ ကြီးမားသော သံတံတားကြီး တစ်ခု ရှိကြောင်း၊ ထိုသံတံတား၏ ထက်ဝက်ကို အစိမ်းရောင် ဆေးခြယ်ထားကြောင်း၊ အခြား ထက်ဝက်ကိုမူ အနီရောင် ဆေးခြယ်ထားကြောင်း၊ ထိုနေရာတွင် လွင်တီးခေါင် သဲကန္တာရနှင့် အရောင်စုံ ခြယ်ထားသော တံတားမှအပ ဘာမျှ မရှိကြောင်း၊ ထိုတံတား၏ အလယ်တွင် သံတံခါးကြီး တစ်ခု တပ်ဆင်ထားပြီး နှစ်ဖက်စလုံး သော့ခတ် ထားကြကြောင်း၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူသည် တစ်နိုင်ငံမှ အခြား တစ်နိုင်ငံသို့ သွားလိုပါက တံတား တစ်ဖက်က နယ်ခြားစောင့်များကိုရော၊ အခြား တစ်ဖက်က နယ်ခြားစောင့်များကိုပါ လှမ်းခေါ်ရကြောင်း၊ ထိုအခါ နယ်ခြားစောင့် များသည် သံတံတား အလယ်သို့ လာပြီး တစ်ပြိုင်နက်ပင် နှစ်ဖက်စလုံးက ဂိတ်သော့ကို ဖွင့်ပေးကြကြောင်း၊ ထိုနည်းဖြင့် နယ်ခြားကို ဖြတ်ကျော်ရကြောင်း ပြောပြလေသည်။ ဤသို့ ပြုခြင်းကိုပင် နယ်ခြားကို ဖြတ်ကျော်ခြင်း မည်သတဲ့ ဟုလည်း ပြောပါသည်။

လူမှာ နေရာဒေသ အစွဲအလမ်း ကြီးသလို အချိန်ကာလနှင့် ပတ်သက်သော ဥပါဒါန် အစွဲလည်း ကြီးပါသည်။ ကာလ ပညတ်တို့တွင် လူသည် 'အတိတ်' ဟူသော ပညတ်ကို လည်းကောင်း၊ 'အနာဂတ်' ဆိုသော ပညတ်ကို လည်းကောင်း အလွန် အစွဲ ကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က 'အချိန် (ကာလ)' ဟု ခေါ်သော အရာသည် ဘာလဲ။ ပစ္စုပ္ပန်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော အတွေးများ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိပါသည်။ ပြန်လည် သတိရ အောက်မေ့ခြင်း၊ ပြန်၍ တွေးတော ဆင်ခြင်ခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီးသည်ကို ပြန်တွေးခြင်း၊ ပြန်၍ အောက်မေ့ခြင်း စသည့် စိတ်ကူးများ အားလုံးကို ပေါင်းပြီး ကျွန်ုပ်တို့က 'အတိတ်' ဟူသော တံဆိပ်ကို ကပ်ပါတော့သည်။ ထို့နောက် ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ပစ္စုပ္ပန်ကို ကျော်လွန်သော တစ်နေရာသို့ ပို့ထား လိုက်ကြလေသည်။

ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစီအမံ အကြံအစည်များကိုလည်း ပြုတတ်ကြသည်။ သို့မဟုတ် ကြံစည် စိတ်ကူး တတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်သေးသည်ကို ကြံစည် စိတ်ကူးခြင်းများကို ပေါင်းပြီး 'အနာဂတ်' ဟု ပညတ်တံဆိပ် ခတ်နှိပ်ကြပါတော့သည်။ ပြီးတော့ ထိုအနာဂတ်ဆိုသော ပညတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူး ထားသော အမှန်တရား တစ်နေရာသို့ ပို့ထား လိုက်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခု မျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်တွင် ထို အတိတ် ဆိုသော ပညတ်ကို လည်းကောင်း၊ အနာဂတ် ဆိုသော ပညတ်ကို လည်းကောင်း ဖြစ်ပျက်သည်ကို မြင်ရခဲပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အတွေ့အကြုံမှာ ပေါ်လာသမျှ သဘာဝက ဖွင့်လှစ်ပြသ နေသည်ကတော့

http://www.dhammadownload.com

ပစ္စုပ္ပန်ချည်းသာ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုပညတ်များကို အသုံးကျသော ကိစ္စများ အတွက် ဖန်တီး ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုပညတ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာသာ စိတ်ကူးဖြင့် ဖန်တီး ခဲ့ကြသော ပညတ်တရားများသာ ဖြစ်ကြသည် ဆိုသော အချက်ကို နားမလည်ဘဲ ထိုစိတ်ကူး အယူအဆများကိုပင် ပရမတ်တရားများဟု ယူဆမိကြသော အခါဝယ် ကျွန်ုပ်တို့မှာ အနာဂတ်အတွက် တွေးတော ပူပန်ခြင်းနှင့် အတိတ်က အမှားများအတွက် နောင်တဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း၊ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖိစီးခြင်းကို လေးလံစွာ ခံစားကြရလေတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ ပြန်၍ အခြေချ နေထိုင်နိုင်သော ကာလဝယ် အတိတ်ဆိုသော အရာ၊ အနာဂတ် ဆိုသော အရာတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်၌ ဖြစ်သော အတွေးများ စိတ်ကူးများသာ ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက်သော ကာလဝယ် ကျွန်ုပ်တို့သည် 'အချိန်ကာလ' ဆိုသော ပညတ်၏ နှောင်ဖွဲ့မှု (ကာလ ဥပါဒါန်) က လွတ်မြောက် သွားပါတော့သည်။

ပညတ်တရားတို့၏ သဘာဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်ရန်နှင့် ထိုပညတ်များ အပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်မျှလောက် အစွဲအလမ်း ကြီးနေကြသည်ကို သိရန်အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ထူထောင်ခြင်းသည် အသုံးဝင်လှပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို 'ပိုင်ဆိုင်သည်' ဆိုသော အယူအဆ တစ်ရပ် ရှိကြပါသည်။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့ ထိုင်၍ တရား အားထုတ်နေသည့် ဖုံမွေ့ရာက သူ့ကို ဘယ်သူ ပိုင်ဆိုင်သလဲ ဆိုသည်ကို မသိပါ။ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဆိုသော အယူအဆသည် အရာဝတ္ထု အမျိုးမျိုးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ နီးနီးစပ်စပ် ရှိနေမိက် ထိုပစ္စည်းကို သုံးစွဲနေမိက်မှာ ထို အရာဝတ္ထုကို ငါ ပိုင်ဆိုင်သည် ဆိုသော အယူအဆ ဖြစ်နေပါသည်။ အမှန်မှာ 'ပိုင်ဆိုင်ခြင်း' ဟူသော ပညတ်သည် စိတ်၏ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုသာလျှင် ဖြစ်၏။ ထို အယူအဆသည် လောကထဲက ဝတ္ထုပစ္စည်းများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်သွယ်ပုံနှင့် ကား တသီးတခြား အလွတ် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'ပိုင်ဆိုင်မှု' ဆိုသော ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်း သံယောဇဉ်မှ ကင်းလွတ် သွားပါက ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ဝတ္ထု ပစ္စည်းတို့၏ ကျေးကျွန် ဘဝက လွတ်မြောက်အောင် ပြုလုပ် လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် ထူးထူးခြားခြား အစွဲအလမ်း ကြီးနေသော အခြား ပညတ်တစ်ခုမှာ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ် ပညတ်ဖြစ်၏။ သင့်မျက်စိကို မှိတ်လိုက်သောအခါ ဝင်သက် ထွက်သက် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို လည်းကောင်း၊ အာရုံ ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ် နေသည်ကို လည်းကောင်း၊ အသံများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်

http://www.dhammadownload.com

ကို လည်းကောင်း အတွေးများ ဖြစ်ပေါ် နေသည်ကို လည်းကောင်း သိနေရပါသည်။

ဘယ်မှာ ယောကျ်ား နှင့် မိန်းမ ရှိသလဲ။ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ ဆိုသည်မှာ စိတ်က ယူဆထားသော အယူအဆ ပညတ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပညတ်မှအပ ယောကျ်ား မိန်းမ မရှိပါ။ စိတ်က တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားသော အခါ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ ဆိုသော သဘောလည်း ကင်းဆိတ် သွားပါသည်။ သမုဒ္ဒရာ ရေပြင်ပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော လှိုင်းတံပိုးများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုလှိုင်းလုံးများကို ကြီးတယ် ငယ်တယ် လှပတယ်၊ သို့မဟုတ် ခံ့ညား ထည်ဝါတယ်ဟု သဘောထားကြည့်ပါ။ ကြီးမှု ငယ်မှု လှပမှု ခံ့ညားမှု ဆိုသော သဘောတို့သည် သမုတိ သစ္စာနယ်မှာ မှန်ကန်မှု ရှိပါသည်။ သို့သော် ထို ကြီးသော ငယ်သော လှသော ခံ့ညားသော လှိုင်းတံပိုးတို့သည် အခြေခံ ဖြစ်သော သမုဒ္ဒရာ ရေထု အစိုင်အခဲကိုမှ ထင်ဟပ် ပြနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ သမုဒ္ဒရာ ရေပြင်ပေါ်မှာ လှိုင်းတံပိုး ထသည်ကို ကြီးတယ် ငယ်တယ် လှတယ် ခံ့ညားတယ် ဟု ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်က မှတ်သား စွဲလမ်းသလို ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ခုသော သဏ္ဌာန ပညတ်များကို အစွဲအလမ်း ပြုနေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေသည် သမုဒ္ဒရာ ရေပြင်ပေါ်က လှိုင်းလုံးတွေနှင့် တူပါသည်။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ နှိုင်းယှဉ်၍ ဆုံးဖြတ်ရ တန်ဖိုးထားရနှင့် အလုပ်ရှုပ် နေကြသည်။ ထိုသို့ သဏ္ဌာန ပညတ်များကို နှိုင်းယှဉ် ဆုံးဖြတ် တန်ဖိုး သတ်မှတ် နေခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့မှာလည်း တကွဲစီ တပြားစီ၊ တသီးတခြားစီ ဖြစ်ကုန် ကြရသည်။ တရား အားထုတ်သော အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပညတ်များကို တပ်မက် စွဲလမ်းခြင်း ဗျာပါမှ လွတ်မြောက်ပြီး မိမိတို့နှင့် ခန္ဓာ ငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးတွင် ပါဝင်လျက် ရှိသော အခြေခံ မူလဓာတ်များ၏ တူညီသည့် သဘောကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့လာရသည်။ ပညတ်တရားတို့တွင် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အထုံပါအောင် အမြစ် စွဲစေသော အရိပ်များ၏ လိုက်ဂူကြီးထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို အချိန် အကြာဆုံး နေရအောင် သံကြိုးခတ်ထားသော၊ ဓာတိ ပဋိသန္ဓေ နှင့် သေခြင်းတရားတို့၏ သံသရာ စက်ထဲမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ်အောင် ချည်ဖွဲ့ တုပ်နှောင်ထားသော ပညတ်သည်ကား တခြား မဟုတ်။ အတ္တ ပညတ် (ငါစွဲ) ပင် ဖြစ်တော့၏။ ထိုအတ္တစွဲ ငါစွဲကား ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၏ ဖြစ်ပျက်အစဉ် ရေအလျဉ်၏ နောက်ကွယ်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိနေသည် ဟူသော အယူအဆ၊ မမြဲသော အနိစ္စ တရားတို့၏ ကွယ်ရာတွင် မြဲသော ထာဝရ ပရမတ္ထ ဓာတ်တစ်ခု ရှိနေသည် ဟူသော အထင်အမြင်မျိုး ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုအမြဲ ရှိနေသည်ဟု ယူဆသော အတ္တကောင်သည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အနှစ်အသား ဖြစ်သည် ဟူသော အတ္တစွဲ ငါစွဲ ဖြစ်၏။ အတ္တကိုယ်၊ ငါ၊ ငါဟာ၊ ငါ့ကို စသော ပညတ်များသည် စိတ်ထဲတွင် ထင်မြင်သော ထင်မြင်ချက်များသာ ဖြစ်၏။

ထိုအယူအစွဲ ပညတ်သည် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်စဉ်ကို ငါနှင့် ထပ်တူပြုခြင်း၊ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည် ဟု စိတ်က ထင်မြင်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။ အစပထမတွင် ဤ ငါ၊ အတ္တ သဘောသည် မပေါ်ပေါက်သေးပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ထို ငါ့ကိုယ် စသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အစွဲအလမ်း ကြီးလွန်းသည့်အတွက် ဤစိတ်ကူး အထင်ကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကာကွယ်ရင်း ပုံကြီးချဲ့ရင်း အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်ရင်း ဘဝများစွာကို ကုန်လွန် စေခဲ့ကြရလေသည်။

သတိပဋ္ဌာန် အလုပ် (ကမ္မဋ္ဌာန်း) ကို အားထုတ်သောအခါ ဝိပဿနာဉာဏ်က ထိုဉာဏ်ပညတ်များ၏ သဘော သဘာဝကို အထင်အရှား သိမြင်အောင် အထောက်အကူ ပြုသည်။ ထိုတရားများသည် အစစ်အမှန်တရား ပရမတ်တရား အားဖြင့် ထင်ရှား မရှိကြောင်း ဝိပဿနာဉာဏ်က သိစေသည်။ ဤပညတ်တို့ သည်ကား သာမန် စိတ်ကူးများ၊ ထင်မြင် ယူဆချက်များသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ အတ္တ ပညတ်များ အပေါ်တွင် အပိုဆောင်း၍ ယူသော အယူအဆ တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ကြောင်း သိစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို နှောင်ဖွဲ့နေသော အခြား ပညတ် အချို့လည်း ရှိကြသေး၏။ ၎င်းတို့မှာ ဌာန ပညတ်၊ ကာလ ပညတ်၊ ပိုင်ဆိုင်မှု ပညတ် (ပိုင်ရှင်)၊ ယောကျ်ား ပညတ်၊ မိန်းမ ပညတ်၊ အတ္တ ငါ ပညတ် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ တရား အားထုတ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်လာသော အခါ၌ ထိုပညတ်များက ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို ဘယ်လောက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖမ်းစားနေကြောင်း ကိုယ်တိုင် သိလာရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝ များစွာတို့မှာလည်း ဤ ပညတ်စွဲများတွင် တဝဲလည်လည် ပတ်ချာလှည့်၍ သံသရာ လည်နေရကြောင်းကိုလည်း သိလာရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရိပ်အယောင် ပညတ် လောကထဲမှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ နေခဲ့ရပြီကိုလည်း သိလာ ရတော့သည်။ ကုလ ရင်ပိုချီ အမည်ရှိ တိဗက် ယောဂီ ဆရာကြီးက အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားခဲ့၏။

'သင်သည် စိတ်၏ အထင်မှား အမှတ်မှား ဝိပလ္လာ တရားများ တည်ရာ အပေါ်ယံ လောကထဲမှာ နေနေရသည်။ ပရမတ္ထ သစ္စာတရား တစ်ခုကား ရှိ၏။ ထို ပရမတ္ထ သစ္စာတရားသည် သင်ပင် ဖြစ်၏။ ထို အမှန် သစ္စာတရားကို သင် နားလည်သောအခါ သင်သည် ဘာမှ မဟုတ်၊ (အနတ္တ) ဖြစ်ကြောင်းကို သင်

http://www.dhammadownload.com

သိသွား လိမ့်မည်။ အနတ္တ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပင် သင်သည် အရာခပ်သိမ်း ဖြစ်တော့သည်။ ဤမျှသာ ပါပဲ။'

ပရမတ္ထ တရားကား လေးပါး ရှိ၏။ ၎င်းတို့ကို ပရမတ္ထ (ထင်ရှားရှိသော အမှန်တရား) ဟု ခေါ်ရခြင်းမှာ ၎င်းတို့ကို ထိတွေ့ ခံစားရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ၎င်းတရားများသည် စိတ်၏ ထင်မြင်ချက်များ မဟုတ်ကြချေ။ ဤပရမတ္ထတရား လေးပါးသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံ အားလုံး၌ အကျုံး ဝင်လေသည်။

ပထမ ပရမတ္ထ တရားကား ရုပ်ဓာတ်များ ဖြစ်၏။ ရုပ်လောကတွင်းရှိ အရာခပ်သိမ်းတို့၌ ထိုရုပ်ဓာတ်များ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။ အစဉ်အလာ အားဖြင့် လက်တွေ့ဘဝတွင် ထိုရုပ်ဓာတ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ထိတွေ့ ခံစားရပုံ သဘောအရ ၎င်းတို့ကို ပထဝီဓာတ် ဝါယောဓာတ် တေဇောဓာတ် နှင့် အာပေါဓာတ် ဟူ၍ ခေါ်ကြလေသည်။

ပထဝီဓာတ် မြေဓာတ်သည် အတိုင်းအဆ ပမာဏ သဘောကို ဆောင်သည်။ ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံတွင် မာမှု ပျော့မှု အဖြစ် သိရသည်။ မိမိတို့ ကိုယ်မှာ နာကျင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ပထဝီဓာတ် လက္ခဏာများ ဖြစ်၏။ လမ်းလျှောက်စဉ် မြေကြီးနှင့် ထိသော ကာလ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော စမ်းသပ်၍ ထိတွေ့ရသော ဖသသဘောသည် ပထဝီဓာတ် ဖြစ်၏။ မာမှု သဘော ပျော့မှု သဘော၊ ကျယ်ပြန့်မှု အတိုင်းအတာ သဘောတို့သည် ပထဝီဓာတ် သဘော ချည်းသာ မှတ်။

တေဇော (မီးဓာတ်) ၏ သဘောကား ပူမှု အေးမှု ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်နေစဉ် တစ်ခါတစ်ရံ ခန္ဓာကိုယ်၌ အပူဓာတ် လွှမ်းကဲလာတတ်သည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် လောင်ကျွမ်း နေသည်ဟု ခံစားရသည်။ ထိုသို့ လောင်ကျွမ်းနေသည်ကို ခံစားရခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လောင်ကျွမ်းခြင်း မျိုး မဟုတ်ပါ။ ဤကား တေဇော (မီး) ဓာတ်က သူ့သဘောကို သူဆောင်၍ ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ အပူသဘော အအေးသဘောကို အာရုံမှာ ထိတွေ့ ခံစားရခြင်းသာ ဖြစ်၏။

ဝါယော (လေ) ဓာတ်၏ သဘောကား တုန်ခါခြင်း၊ ရွေ့လျားခြင်း ဖြစ်၏။ စင်္ကြံလျှောက်၍ တရား ရှုမှတ်စဉ် ကျွန်ုပ်တို့ ထိတွေ့ ခံစားရသည်မှာ ဓာတ်များ၏ လှုပ်ရှား ကစားနေသော သဘောကို ဖြစ်၏။ ခြေထောက်၊ ခြေဖဝါး စသည်တို့ကား ပညတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ဓာတ်များ၏ စီးဆင်းနေသည့် သဘောကို ကျွန်ုပ်တို့က အမည်နာမ တပ်၍ ခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကား ဖဝါးလည်း

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်၊ ခြေထောက်လည်း မဟုတ်၊ ကိုယ်လည်း မဟုတ်၊ ငါလည်း မဟုတ်၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ထိတွေ့မှု ခံစားချက် အစုသာ ဖြစ်ပါသည်။

အာပေါ (ရေ) ဓာတ်ကား ယိုစီးမှု သဘော ဖြစ်၏။ ဤဓာတ်သည် အခြားဓာတ်များကို အတူတကွ အစုအခဲ အဖြစ် တည်စေရန် ဖွဲ့စည်း ပေးပါသည်။ ဂျုံမှုန့်များသည် သွေ့ခြောက်နေလျှင် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အစေး မကပ်တော့ဘဲ တခြားစီ ပြန့်ကျဲ သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုမှုန့်မှုန့် ဂျုံမှုန့်များကို ရေထည့်လိုက်သော အခါ ထို အမှုန့်များသည် တစ်ခုကို တစ်ခု တွယ်ကပ် သွားကြပါသည်။ ဤသို့လျှင် ရေဓာတ်သည် မိမိ၏ သဘောကို ဖော်ဆောင်သည်။ ရုပ်ဓာတ်များ အားလုံးကို ရေဓာတ်က မကွဲမပြား တသားတည်း တစပ်တည်း ပေါင်းစပ် တည်နေစေရန် စွမ်းဆောင်သည်။

ဤအခြေခံ မဟာဘုတ် ဓာတ်ကြီး လေးပါးနှင့် အတူ ပေါ်ပေါက်လာသော ၎င်းအပေါ် မှီနေသော ဓာတ်လေးပါး (မဟာဘုတ် ဓာတ်လေးပါး နှင့် တသီး တခြား ခွဲထုတ်၍ မရသော အဝိနိဗ္ဘောဂ ဓာတ်လေးပါး) လည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းတို့မှာ ဝဏ္ဏ ခေါ် အဆင်းဓာတ်၊ ဂန္ဓ ခေါ် အနံ့ဓာတ်၊ ရသ ခေါ် အရသာဓာတ်၊ ဩဇာ ခေါ် အဆီအစေး အာဟာရဓာတ်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ စကြဝဠာတိုက်ကြီး တစ်ခုလုံးကို ဤအဋ္ဌကလာပ်ရုပ် ရှစ်ပါးဖြင့် သာလျှင် ထိတွေ့ ခံစား၍ ရပါသည်။ ထိုရုပ် ရှစ်ပါးကို တွေးတောနေစရာ မလိုဘဲ သိသာ နိုင်ပါသည်။ ကြမ်းပြင်ဆိုသော ဝေါဟာရသည် ပညတ် ဖြစ်ပြီး မှုချကေန် တည်ရှိနေသော အရာ မဟုတ်ပါ။ တကယ် အာရုံပေါ်မှာ သိမြင် ထင်ရှားလာသည်ကား မာမှုသဘော၊ အေးမှုသဘော၊ ကြည့်လျှင် မြင်ရသော အဆင်းအရောင် သဘောများသာ ဖြစ်ပါသည်။ မျက်စိက အဆင်းကိုသာ မြင်ပါသည်။ နာမည် ပညတ်ကို မျက်စိက မမြင်နိုင်ပါ။ တံခါး အပြင်ဘက်သို့ လျှောက်သွားသောအခါ လူအများသည် 'သစ်ပင်' ကို မြင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်း 'သစ်ပင်' ဆိုသည်မှာ မျက်စိဖြင့် မြင်ရသော အရာတစ်ခုကို ပညတ် တပ်ခြင်း၊ အမည် မှည့်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

'ခန္ဓာကိုယ်' ဆိုသည်မှာလည်း ပညတ် (အမည်) တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ တရားထိုင် နေကြသောအခါ ပညတ် 'ကိုယ်' သည် ပျောက်သွားပါ သည်။ တကယ် အာရုံမှာ ထိတွေ့ ခံစားရသည်ကား ပူသော အာရုံ၊ အေးသော အာရုံ၊ နာကျင်သော အာရုံ၊ တောင့်တင်းသော အာရုံ စသည့် ဓာတ်များ၏ ပြုပြင် ဖန်တီးမှု၊ လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲမှု (အလုပ် လုပ်နေကြပုံ) များသာ ဖြစ်၏။ ထိုအရာ အားလုံးမှာလည်း အမြဲ မရှိကြကုန်။ အစဉ်သာလျှင် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန် နေကြ

http://www.dhammadownload.com

သည့် အရာများသာ ဖြစ်ကြလေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အတွေ့အကြုံက ကျွန်ုပ်တို့ကို လက်တွေ့ စမ်းသပ်၍ ရသော၊ ပညတ် မဟုတ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးနှင့် လွတ်လွတ်ကင်းကင်း ဖြစ်ပျက် နေကြသော အရာဝတ္ထုတို့၏ သဘောကို စတင် သိနားလည် စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာဝတ္ထု တစ်ခုကို မြင်သည့် အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရောင်အဆင်း (ဝဏ္ဏ) သဘောကိုသာ သိရခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။

တစ်စုံတစ်ခုကို ထိတွေ့သော အခါမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ပညတ်ကို မစွဲလမ်းဘဲ သိပါက ထိုအရာဝတ္ထု၏ အာရုံ၌ ထင်သော ဂုဏ်သတ္တိများကို သိရ ၏။ ဤကား အရာဝတ္ထုတို့ကို သိမှုတွင် စိတ်က အယူအစွဲ ပညတ်များကို အပို ထပ်ဆောင်း မထည့်ဘဲ သိသောအခါ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို သိရပုံ ဖြစ်၏။

စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသော အချက်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်သောအခါ ပညတ်တို့သည် ပြောင်းလဲခြင်း မရှိဘဲ ပရမတ် တရားများကား အစဉ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်း သဘောကို သိရခြင်း ဖြစ်၏။ စကားလုံးများ (ပညတ်) ဖြစ်သော ခန္ဓာ ဆိုသော ပုဒ်ကား ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် ခန္ဓာ၏ ပင်ကိုသဘော ကတော့ အစဉ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲလျက်သာ ရှိ၏။ ပညတ်သည် အသေ သဘော၊ ရပ်တန့် ငြိမ်သက်နေသော သဘော ရှိ၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ပညတ်ထား သော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာများကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ရသော အတွေ့အကြုံ အရ မှုကား ၎င်းတို့သည် အနိစ္စ ဓမ္မများသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားလိုက် ဖြစ်နေသော အမြဲ မတည်ရှိနိုင်သော ဓာတ်များ၏ အာရုံ၌ ထင်လာ မြင်လာမှုများကိုသာ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ရပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်သောအခါ အရာဝတ္ထုတို့သည် ၎င်းတို့၏ အမြဲ မရှိသော အနိစ္စ လက္ခဏာ အနိစ္စ သဘာဝကို ထင်ရှားစွာ ဖော်ပြလျက် ရှိကြသည်။ ပညတ်နယ် ပညတ်လောကမှာ ကျက်စားစဉ် အခါမှာသာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြဲ မရှိသည်ကို အမြဲ ရှိသည်ဟု လွဲမှားစွာ ယူဆ နေကြလေသည်။ ထို ဝိပလ္လာ တရားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ရှင်လိုက် သေလိုက် တပြောင်း ပြန်ပြန် ဖြစ်နေရသော သံသရာမှာ မရှုန်းသာဘဲ ကျင်လည် နေစေပါတော့သည်။

ဝိပဿနာ ဉာဏ်နှင့် ပညာ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်ရေးတွင် အရိပ်အယောင် ပညတ်များကို ဖယ်ခွာပြီး ပရမတ် တရားများကို စတင်၍ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ဖို့ လိုပါသည်။ ထိုအခါ အရာဝတ္ထုတို့၏ သဘာဝ အစစ်အမှန်သည်လည်း ရှင်းလင်းစွာ ပေါ်လွင် ထင်ရှား လာပေတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

၊

ပရမတ် တရား လေးပါး အနက် ဒုတိယမြောက် ပရမတ် တရားသည် စိတ်ဖြစ်သည်။ စိတ်သည် သိတတ်သော အစွမ်း သတ္တိမျိုး ဖြစ်၏။ သိခြင်းလက္ခဏာ ရှိသည်။ စိတ်က အာရုံများကို သိတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတို့မှာ အယူအဆ တစ်ခု ရှိတတ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာထဲတွင် သိတတ်သော ဝိညာဏ်ကြီး တစ်ခု မွေးကတည်းက ပါလာပြီး သေသည့်တိုင် ရှိနေသည်။ ထိုဝိညာဏ်ကြီးမှာ အရာရာကို ရှုမှတ်နေသော အရာဖြစ်၍ ၎င်းသည် အရာရာကို သိနေသည်ဟု အယူ ရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအယူအဆသည် အမြဲရှိသော အတ္တပညတ် ရှိသည်ဆိုသော အယူဝါဒကို ဖြစ်ပေါ် စေခဲ့၏။ ထိုအတ္တဝါဒသည် သိခြင်း၏ စီးဆင်းနေသော အလျဉ်ကို မိအောင် သိနိုင်သော ငြိမ်သက်သော စိတ်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်မထားသော သူတို့မှာ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါသည်။ ဖြစ်ပျက်နေသော အခြင်း အရာ အားလုံးကို ရှုမှတ်နေသော စိတ်သည် တစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါ။ စိတ်သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ အသစ် အသစ် ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာပင် ပျက်စီး ချုပ်ဆုံး သွားပါသည်။ ကြားသိစိတ် (သောတ ဝိညာဏ်) သည် မြင်သိစိတ် (စက္ခု ဝိညာဏ်) နှင့် ကွဲပြား ခြားနားပါသည်။ နံသိစိတ်သည် လည်း စားသိစိတ် ထိသိစိတ်တို့နှင့် မတူ ကွဲပြား ခြားနားပါသည်။ ကြံသိစိတ် သည်လည်း အခြားစိတ်များနှင့် မတူဘဲ ကွဲပြား ခြားနားပါသည်။ ပေါ်လာပြီး နောက် တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း ချုပ်ဆုံးသွားသော စိတ္တက္ခဏတို့သည် အမျိုးမျိုး ဖြစ်လျက်ရှိ၏။ စိတ်သည် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် သွားသောအခါ ဤစိတ်၏ ဖြစ်ပျက်အစဉ် စိတ်အလျဉ်ကို ကောင်းစွာ ရှုမှတ် နိုင်ပါတော့သည်။ သိမှုအစဉ်၏ အလျဉ်နှင့် တကွ ထိုစိတ်အစဉ်၏ မမြဲခြင်း အနိစ္စလက္ခဏာကို ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါက်သွားသောအခါ သိမှုအစဉ် အပြင် တခြား တစ်ပါးသော သိသူပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ မရှိသည်ကို သိမြင် နားလည် သွားပါသည်။

ရှုမှတ်မှု အပြင် ရှုမှတ်နေသူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုံတစ်ယောက်လည်း မရှိကြောင်း၊ အမှန်တကယ် ရှိနေသည်မှာကား ခဏတိုင်းဝယ် ဖြစ်ချုပ်လျက် ရှိသော စိတ္တက္ခဏ တို့၏ အစဉ်အလျဉ်သာ ရှိကြောင်းကိုလည်း သိပြီ။ အတ္တ ငါဆိုသော သဘောသည် မရှိသည်ကို အရှိ ထင်နေသော အမြင်မှားမှု အထင်မှားမှု ဝိပလ္လာ တရား တစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်းလည်း ပေါ်လွင် ထင်ရှား သွားပါတော့သည်။

တတိယ ပရမတ္ထ တရားသည်ကား စေတသိက် တရားများ ဖြစ်၏။ စေတသိက် တရားများသည် စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိများ ဖြစ်ကြ၏။ စေတသိက် တရားများမှာ စိတ်ဝိညာဏ် နှင့် အာရုံတို့၏ ဆက်စပ်ပုံများကို အဆုံးအဖြတ်

http://www.dhammadownload.com

ပေးသော အရာများလည်း ဖြစ်၏။ သိစိတ်ဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်သော ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ စေတသိက် အတွဲအဆက် အပေါင်းအစပ် အမျိုးမျိုး ပေါ်လာကြသည်။ ပြီးနောက် တစ်ပြိုင်နက် ချုပ်ပျောက် သွားကြသည်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ စေတသိက် သုံးပါးသည် အကုသိုလ်ကံ ကိစ္စ အားလုံး၏ အခြေအမြစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကုသိုလ် မူလ စေတသိက် သုံးပါး ဟုလည်း ခေါ်သည်။ ဥပမာ လောဘ စေတသိက်မှာ ဝတ္ထုအာရုံတို့၌ ကပ်ငြိခြင်း၊ ငြိတွယ်ခြင်း သဘောရှိ၏။ သိစိတ်ဝိညာဏ် ခဏတွင် လောဘ စေတသိက် ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ ထိုလောဘ စေတသိက်က စိတ်ကို မြင်မြင်သမျှ ကြားကြားသမျှ အားလုံးကို ငြိတွယ် တပ်မက်သည့် သဘော ဖြစ်ပေါ်အောင် လွှမ်းမိုး ခြယ်လှယ် တော့သည်။ ဤကား လောဘ စေတသိက်၏ သဘာဝ လက္ခဏာပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် ၎င်းစေတသိက်သည်လည်း အနိစ္စ သဘောရှိ၏။ မမြဲ။ အမြဲ ရှိသည်ဟု ယူမှားသော အတ္တကောင် ငါကောင်လည်း မဟုတ်ချေ။ လောဘသည်လည်း သူ့သဘော သူဆောင်၍ ဖြစ်ပြီး ချုပ်တတ်သော စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိ တစ်ရပ်မျှသာ ဖြစ်တော့သည်။

ဒေါသသည်လည်း စေတသိက် တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ အာရုံကို နှိမ်နင်း တိုက်ခိုက်သော သဘော လက္ခဏာ ရှိသည်။ ရန်ပြုတတ်သည့် သဘော ရှိသည်။ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ မကောင်း ကြံစည်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ် ခြင်း၊ သတ်ချင် ဖြတ်ချင်စိတ် ဖြစ်ခြင်း စသော စိတ်၏ အခြင်းအရာ လက္ခဏာ များ အားလုံးသည် ဒေါသ စေတသိက်ကို ဖော်ဆောင်သော အချက်အလက်များ ချည်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဒေါသ စေတသိက်သည်လည်း ငါမဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ ငါ့ဟာ ငါ့ပစ္စည်း မဟုတ်၊ အမြဲ မရှိပါ။ ဖြစ်ပြီးနောက် ချက်ချင်း ပျက်ချုပ် ပျောက်ကွယ် သွားတတ်သော အနိစ္စတရား တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

မောဟ စေတသိက်သည် စိတ်ကို ပိတ်ဖုံး ထားတတ်သော သဘော ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံကို သတိ မပြုမိဘဲ ဖြစ်တတ်၏။ မောဟကြောင့် ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မှာ မသိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။

အပြန်အားဖြင့် ကုသိုလ် စေတသိက်သည်လည်း သုံးပါးအပြား ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ စေတသိက်များ ဖြစ်ကြ၏။ အလောဘ စေတသိက်သည် စွန့်ကြဲခြင်း၊ ရက်ရောခြင်း၊ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊ တပ်မက်မှု ခွဲလမ်းမှု သံယောဇဉ် ကင်းပြတ်ခြင်း၊ သဘော ရှိ၏။ အဒေါသ စေတသိက်၏ သဘောသည်ကား မေတ္တာ ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး သတ္တဝါ အားလုံးတို့၏ ကောင်းကျိုး

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာကို အလိုရှိသော စိတ်၊ သတ္တဝါ အားလုံး အပေါ်မှာ မိတ်ဆွေ သဘော ထားသော စိတ်မျိုး ဖြစ်၏။ အမောဟ စေတသိက်သည် ပညာ သဘောကို ဆောင်သည်။ ပညာသည် အမြင် ကြည်လင်ခြင်း အမှုကိစ္စကို ပြုတတ်သည်။ ပညာသည် စိတ်၏ အလင်းရောင်နှင့်လည်း တူသည်။ မှောင်မိုက်သော အခန်းတစ်ခု အတွင်းသို့ ဝင်သွားသောအခါ သင့်မှာ မြင်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ မရှိတော့သည့် အတွက် အရာဝပ်သိမ်းတို့နှင့် ခလုတ်တိုက်ပြီး လဲကျနိုင်သည်။ အလင်းရောင် ထွန်းညှိလိုက်သောအခါ အခန်းတွင်းမှာ ရှိသော အရာဝတ္ထုများ အားလုံးသည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာသည်။ ဤကား ပညာ စွမ်းဆောင်နိုင်သော ကိစ္စ ဖြစ်၏။ ပညာက စိတ်ကို အလင်းရောင် ထွန်းညှိပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုပ်နာမ် ဓမ္မများ၏ ဖြစ်စဉ်ကို လည်းကောင်း၊ ပါဝင်သော အတွင်းသား အကြောင်းအရာများကို လည်းကောင်း သိမြင် နိုင်ပါသည်။

ဤစေတသိက်များ အားလုံးသည် ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိသော အနိစ္စ ဓမ္မများချည်းသာ ဖြစ်ကြ၏။ လောဘ သဘော ရှိသော်လည်း လောဘ ကြီးနေသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကား မရှိပါ။ ဒေါသ ရှိသော်လည်း ဒေါသ ထွက်နေသူ တစ်စုံတစ်ယောက် မရှိပါ။ ထို့အတူ ပညာ ရှိသည် ဆိုသော်လည်း ပညာ ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုံတစ်ယောက် မရှိပါ။ စွန့်ကြဲခြင်း ဒါန ရှိသော်လည်း ဒါနပြုသူ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အတ္တ တစ်စုံတစ်ယောက်ကား မရှိပါ။ အခိုက်အတန့် တစ်ခုမှာ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားသော စိတ်ဝိညာဏ်များသာ ရှိပြီး ထိုစိတ်ဝိညာဏ် ပေါ်လာခိုက်မှာ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် အဖြစ် ပါလာသော စေတသိက်များသာ ရှိပါသည်။ ထိုစေတသိက်များသည်လည်း သူ့နည်းနှင့်သူ သူ့သဘောကို သူဆောင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေကြပါသည်။ သို့ဆိုလျှင် 'အတ္တ' ဆိုသော အယူအဆ၊ 'ငါ' 'ကိုယ်' ဆိုသော အယူအဆ ဘယ်က ဘယ်လို ပေါ်ပေါက် လာပါသနည်း။ သို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာကြောင့် ငါရှိသည်ဟု ယုံကြည်ချက် အထုံဝလေ့ ဖြစ်နေကြရ ပါသနည်း။

စေတသိက် တရားများတွင် အမြင်မှားမှု ဒိဋ္ဌိ စေတသိက်သည် တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်၏။ ထိုဒိဋ္ဌိ အမြင်သည် ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၏ ပြောင်းလဲနေသော အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာများကို ငါဟု သဘောထား မှတ်ယူ တတ်လေသည်။ ဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ခဏဝယ် ထို ဒိဋ္ဌိအမြင် ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ ငါဆိုသော ပညတ်စွဲ ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။ သို့သော် ထိုစေတသိက်သည်ပင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိသော အနိစ္စ ဓမ္မမျိုးသာ ဖြစ်၏။ တစ်ချိန်တွင် ပေါ်ပေါက် လာပြီးနောက် တစ်ချိန်တွင် ပျောက်ကွယ်သွားသော သဘော ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်

http://www.dhammadownload.com

တို့သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ် နေနိုင်သော အခါ၌မူကား ထိုဒိဋ္ဌိ အမြင်မှားမှု သဘောသည် ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'ငါစွဲ ငါ့ဟာစွဲ ငါ့ကို' အစွဲများမှ ကင်းလွတ် သွားနိုင် ပါတော့သည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ဆဲ ခဏတိုင်းသည် ဤအတ္တစွဲ ငါစွဲ ကင်းရှင်းပြီး သန့်ရှင်း စင်ကြယ်နေသော ကာလ အခိုက်အတန့်များ ဖြစ်နေကြပါ သည်။

ဤဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ မကြာခဏ မေးလေ့မေးထ ရှိသော မေးခွန်းမှာ 'ဘယ်သူ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ် နေသလဲ၊ (ဘယ်သူ ရှုမှတ် နေသလဲ။)' ဆိုသော မေးခွန်း ဖြစ်၏။ သတိသည်ပင်လျှင် စေတသိက် တစ်ခု ဖြစ်၏။ သတိ၏ ကိစ္စမှာ အာရုံသည် ဘာလဲ ဆိုသည်ကို သိအောင် အာရုံပြု၍ ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို သိ၍ နေအောင် ရှုမှတ် ခြင်း ကိစ္စသည်ပင် သတိ ဖြစ်သည်။ ဂါဒ်ဂျိုးဖ် ဆိုသူက ဤဂုဏ်သတ္တိကို ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အောက်မေ့ခြင်း သဘောဟု ခေါ်လေသည်။ သတိအပြင် သတိပြုနေသူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါ။ တစ်စုံတစ်ခုသော စေတသိက်၏ ဆောင်ရွက်နေမှု သဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ငြိတွယ်ခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ ပြစ်တင် ရှုတ်ချခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ ငါ ကိုယ် ဟု သဘောထား ယူဆခြင်းသော် လည်းကောင်း ကင်းသော သဘော သက်သက်သည် သတိ စေတသိက် ဖြစ်၏။ သတိ အားကောင်း လာသောအခါ သင်္ခါရ တရား အားလုံးသည် ယာယီ ခဏ္ဍ သဘောဖြင့် ပြောင်းလဲ နေကြသော အတ္တ ဗလာနတ္တိ ဖြစ်သော သဘောများသာ ဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်လာ နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြီးမား ရှုပ်ထွေးသော ရွေ့ရှား ပြောင်းလဲနေသော ပဟေဠိ အရုပ်ကားချပ် (ဇယားကွက်) တစ်ခုနှင့် တူပါသည်။ ထိုဇယားကွက် ရုပ်ပုံ ကားချပ်တွင် ပဟေဠိ ဖြစ်နေသော အရာများမှာ ရုပ်တရား စိတ်တရား နှင့် စေတသိက် တရားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုပုံကားချပ်၏ တကွဲတပြားစီ ဖြစ်နေ သော အစိတ်အပိုင်းကလေးများကို တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်စပ် လိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယောကျ်ား သဏ္ဌာန်ကိုလည်း မြင်ရသည်။ မိန်းမ သဏ္ဌာန်ကိုလည်း မြင်ရသည်။ သစ်ပင်ပုံ အိမ်ပုံ များကိုလည်း မြင်ကြရသည်။ သို့သော် ထိုပုံသဏ္ဌာန် များမှာ အရုပ်ကွက်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို မိမိတို့ ဆက်စပ်၍ ရုပ်လုံးဖော်နည်း အပေါ်မှာ တည်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကား ပညတ်တွေသာ ဖြစ်ကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အမြဲအစဉ် ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲ စီးဆင်းသော အရာခပ်သိမ်းတို့၏ မူလအခြေခံသည်ကား ရုပ်ဓာတ်နှင့် နာမ်ဓာတ် နှစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်တရားသည် စွမ်းအင် သတ္တိကြီးများ ဖြစ်၏။ ထိုစွမ်းအင် သတ္တိကြီးများမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံ အားလုံးကို ခြယ်လှယ်နေကြ၊ ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ် စေကြသော ပရမတ်တရားကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ပရမတ် တရားလေးပါး အနက် စတုတ္ထမြောက် နောက်ဆုံး ပရမတ်တရားသည်ကား နိဗ္ဗာန် ပရမတ် ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်ကား လိုဏ်ခေါင်းကြီးထဲမှာ အတုပ်နှောင်ခံနေရသူများ အနေနှင့် တုပ်နှောင်ထားသော ကြိုးများ အားလုံးက လုံးဝ လွတ်မြောက်ပြီးနောက် နေ၏ အလင်းရောင်ရှိရာ လိုဏ်ဂူ အပြင်ဘက်သို့ ထွက်မြောက်ရသည့် အတွေ့အကြုံနှင့် အတူတူ ဖြစ်ပါသည်။ အလေ့အထုံ ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ဖန်တီးလျက် ရှိသော သင်္ခါရ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်မှာ ဝိမုတ္တိနယ်သို့ ထွက်မြောက်သွားခြင်း၊ အချုပ်အနှောင်မှ လွတ်ထွက်သွားခြင်း သဘောကိုပင် နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ဤပရမတ္ထ တရား လေးပါးစလုံးကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ အတွေ့အကြုံဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။ ၎င်း ပရမတ် တရားများကို ဖော်ပြရန် အတွက် သုံးနှုန်းနေသော စကားလုံး အသုံးအနှုန်းများကတော့ ပညတ်များသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပညတ်များကို တွေ့ကြုံ၍ မရပါ။ ၎င်းတို့က အတွေ့အကြုံကို ညွှန်ပြသည့် သဘောလောက်သာ ရှိပါသည်။ ခု ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် အဝိဇ္ဇာမှောင် လိုဏ်ဂူကြီးထဲက လွတ်မြောက် သွားနိုင်အောင် သံယောဇဉ် နှောင်ကြိုးများကို ဖြတ်တောက်ဖို့အတွက် ကြိုးစား နေကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တရား အားထုတ်နေစဉ်ကာလအတွင်းမှာတော့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ တစ်ကိုယ်လုံး အဆမတန် ကိုက်ခဲ နာကျင်သော ဝေဒနာကို ခံစားနေရပြီး စိတ်ကလည်း ဂယောက်ဂယက် မငြိမ်မသက်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း သံသယ ဖြစ်မှုတွေမှ အပ ဘာမျှ ထူးထူးခြားခြား မဖြစ်သလိုထင်မြင် နိုင်ပါသည်။

သို့သော် တကယ် တကယ်မှာတော့ သတိနှင့် ယှဉ်၍ သိနေသော အခိုက်အတန့် ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို တုပ်နှောင်နေသော သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့တွေ လျော့ကျသွားအောင် အားနည်းသွားအောင် ကူညီ ထောက်ပံ့နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိပညာ မြဲမြံမှု အရှိန်အဟုန်ကို ရအောင် ကြိုးပမ်းတည်ဆောက် နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သတိမြဲပြီး သမာဓိ အားကောင်း လာသည်နှင့်အမျှ စိတ်သည် ပို၍ တန်ခိုးသတ္တိ ရှိလာပြီး ပို၍ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်အား ကောင်းလာပါသည်။ သည်းခံခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်စဉ်ကို စတင်၍ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့လာပါသည်။ ထိုအခါ ငါစွဲ အတ္တစွဲ ကင်းရှင်းစ ပြုလာပါသည်။ အဝိဇ္ဇာမှောင် လိုဏ်ဂူကြီးထဲက ဝိဇ္ဇာဉာဏ် အလင်းတည်ရာ ငြိမ်းချမ်းသော အဖြစ်သို့ရောက်ကာ လွတ်မြောက်ခြင်း အစ ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိလာပါသည်။

အမေး ။ ။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် ပရမတ် တရားတွေက နေပြီး ပညတ် တရားတွေရဲ့ နယ်ထဲကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ရောက်သွားရ ပါသလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပရမတ်တရား ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ရတဲ့ သဘောက နေပြီးတော့ ဝေးကွာ သွားကြရတာလဲ။

အဖြေ ။ ။ ဒါဟာ စင်ကြယ်တဲ့ အဖြစ်ကနေပြီး မစင်ကြယ်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ မိစ္ဆာဝါဒ ဆီကို ရောက်သွားတဲ့ သဘောတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား နှစ်ပါးက အစမထင်တဲ့ ဘဝများစွာ သံသရာကတည်းက ဖွဲ့နှောင် နေခဲ့ကြတယ်။ အဖန်တလဲလဲ မွေးဖွား ကျင်လည်ရတဲ့ သံသရာမှာ မျောပါ နေအောင်လည်း ဒီတရား နှစ်ပါးကပဲ ဆွဲချ နေခဲ့ကြတယ်။ ယခု ဒီအခြေအနေကျတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရှေ့မတိုးသာ နောက်မဆုတ်သာ အကျဉ်းအကျပ် အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင် တိုးနေကြရတယ်။ ထွက်ပေါက် တစ်ခုလည်း ရှိတာတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါက ဘာလဲ ဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာ နှင့် တဏှာကို ကင်းစင်သွားအောင် လုပ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါကလည်း မခက်ပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို လက်တွေ့အားဖြင့် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ သိမြင်နေအောင် သတိနှင့် စောင့်ကြည့် ရှုမှတ် နေဖို့ပါပဲ။

အမေး ။ ။ ပညတ် မရှိဘဲနှင့် ဒီကမ္ဘာထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုလုပ် အသက်ရှင် နေနိုင်မလဲ။

အဖြေ ။ ။ ပညတ်တွေကို သုံးရမှာပါပဲ။ ဒီလို နားလည်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် ပညတ်နယ်ကို ကျော်ပြီး ပရမတ်တွေကို ဉာဏ်နှင့် တစ်ကြိမ် အာရုံပြုလို့ သိနိုင်ပြီဆိုရင် ဒီပညတ်တွေကို သုံးဖို့ မလိုတော့ပါဘူး ဆိုပြီး ပစ်ပယ်လိုက်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်ဘဝ လောကီ လူမှု ဆက်ဆံရေး နယ်ထဲမှာတော့ အဲဒီ စိတ် အစဉ်ကိုပဲ အသုံးပြုပြီး နေရတာပဲ။ ဒါမှလည်း လောကနှင့် ဆက်ဆံရေးမှာ အဆင်ပြေတယ်။ နေလို့ထိုင်လို့ ရတယ်။ လောကမှာ သစ္စာ နှစ်ပါး ရှိပါတယ်။ သမုတိသစ္စာ နယ်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့က ပညတ်တွေကို သူ့နေရာနှင့်သူ သုံးကြရတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီ ယောက်ျား၊ မိန်းမ စတဲ့ ပညတ်တွေကိုရော ကျွန်ုပ်၊ ငါ၊ အချိန်၊ နေရာ စတဲ့ ပညတ်တွေကိုရော သုံးစွဲ ကြရတာပါပဲ။ ဒုတိယ သစ္စာကတော့ ပရမတ္ထ သစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အကြွင်းမဲ့ အမှန်တရားပဲ။ ပရမတ္ထ သစ္စာ လေးမျိုး ရှိတာကို ဖော်ပြ ခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပညတ်ရဲ့ ကျွန်အဖြစ် မခံဘဲနှင့် ပညတ်တွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ပညတ်တွေဟာ လူတွေက တမင်တကာ ဖန်တီး တီထွင် ထားခဲ့တဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ သမုတိ သစ္စာတွေသာ ဖြစ်ကြတယ်လို့ သိနားလည်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အဲဒီ ပညတ်တွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာတော့ ပရမတ္ထ သစ္စာတရားတွေ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဂယာမှာ ဝိပဿနာ အားထုတ်စဉ် အခါတုန်းက မြို့ထဲ သွားတော့ လမ်းမှာ ဆင်ကြီး တစ်ကောင်နှင့် ပက်ပင်းတိုး နေပါတယ်။ အဲဒီ ဆင်ကို မြင် တယ်၊ မြင်တယ်နှင့် ရှုမှတ်နေလို့ မပြီးဘူး။ လမ်းဘေးဆင်းပြီး ရှောင်ပေးမှ ဖြစ် မယ်။ ဆင်လည်း ပညတ်ပဲ ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့ဆဆ လုပ်လို့တော့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ပညတ်ကိုလည်း သူ့နေရာနှင့်သူ အသုံးချတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပရမတ်ကိုလည်း သူ့နေရာနှင့်သူ မှန်ကန်အောင် သုံးပေါ့။ ဆင်လာတာကို မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ မှတ်ပေါ့။ ဘေးကိုလည်း ဖယ်ပေးလိုက်ပေါ့။ စိတ်အစဉ်ကို သူ့နေရာနှင့်သူ သင့်သလို အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် အသုံး ပြုရမယ်။

အမေး ။ ။ စိတ် လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဘာတွေလဲ။

အဖြေ ။ ။ စိတ် လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ အမျိုးမျိုးသော စေတသိက်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒေါသ စေတသိက်၊ မနာလို ဝန်တိုစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ မေတ္တာ စတဲ့ စေတသိက်တွေ ပါပဲ။ ဒီ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အားလုံးဟာ ငါ သူတစ်ပါး စတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တော့ မရ၊ အတ္တ မရှိပါဘူး။ ဒါတွေဟာ စိတ်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေပဲ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နောက်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားသူ ရယ်လို့ မရှိဘူး၊ စိတ်ဆိုးနေတဲ့ လူ ပုဂ္ဂိုလ် မရှိဘူး။ ချင်ခင်နေတဲ့ လူလည်း မရှိဘူး။ သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး ဖြစ် နေတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် သက်သက်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေး ။ ။ သတိ ဖြစ်ပေါ်အောင် ဘာက ဖန်တီး ပေးသလဲ။

အဖြေ ။ ။ ပညာ သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့ကို ပြုပြင်နေတဲ့ တရားတွေကို ကြည်ကြည်လင်လင် သိနိုင်တဲ့ အမြင်နှင့် လွတ်မြောက်ရေး ဝိမုတ္တိလမ်းကို သိနားလည်ခြင်း သဘောပါပဲ။ သမ္မာဝါယာမ ဆိုတဲ့ ဝီရိယ စေတသိက်က သတိ ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော် ဖန်တီး ပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး သဒ္ဓါက သတိ ဖြစ်ပေါ် အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ဝီရိယကို ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်စေပါတယ်။

အမေး ။ ။ မေတ္တာ အကြောင်းကို ထပ်ရှင်းပြပါဦး။

http://www.dhammadownload.com

အဖြေ ။ ။ ကိုယ်ကျိုးအတ္တ ကင်းရှင်းခြင်း၊ ကိုယ်ကျိုးမပါ ဗလာနတ္တိ သဘော သက်သက်ဟာ မေတ္တာရဲ့ ဖော်ပြချက်ပဲ။ ကိုယ် (ငါ) ဆိုတာ မရှိရင် သူတစ်ပါး ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ငါရယ် သူရယ်လို့ ခွဲခြား နေကြတာ၊ အဲဒီ ပြဿနာ ပေါ်လာရတာဟာ အတ္တ၊ ငါ၊ ငါ့ဟာ ဆိုတဲ့ အယူဝါဒစွဲကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ငါ၊ ကိုယ်၊ အတ္တ ဆိုတဲ့ သဘော မရှိဘူးဆိုတာ သိသွားတဲ့ အခါကျ တော့ အားလုံးဟာ တစ်သဘောတည်း ဖြစ်သွားတယ်။ အရာ ခပ်သိမ်းဟာ ပေါင်းစပ် ညီညွတ် သွားပါတယ်။ 'ငါဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်နေတယ်' ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မရှိရင် မေတ္တာဟာ ဧကော ဓမ္မော ဆိုတဲ့ သဘောကို ဖော် ဆောင်တယ်။ သဘာဝဟာ တစ်ခုတည်း တစ်မျိုးတစ်စားတည်း ရှိတယ် ဆိုတဲ့ သဘောကို ဖော်ဆောင်ပါတယ်။

အမေး ။ ။ စိတ္တာနုပဿနာ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ဘာကို သတိနှင့် ရှုမှတ် နေတာလဲ။

အဖြေ ။ ။ သတိ ဆိုတာဟာလည်း စေတသိက် တစ်ခုပဲ။ သတိရဲ့ ကိစ္စ ကတော့ ဝတ္ထု အာရုံဟာ ဘာလဲဆိုတာကို အောက်မေ့ခြင်း သဘောပဲ။ စိတ်ကို မေ့လျော့ခြင်း (ပမာဒ) မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ သတိကို အာရုံဘက်ကိုလည်း လှည့်နိုင်တယ်။ သတိကို စိတ်ဘက်ကိုလည်း လှည့်နိုင်တယ်။ အများအားဖြင့် အာရုံကိုတော့ မှတ်ရ လွယ်တာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အာရုံကတော့ မှတ်ရ ထိတွေ့ စမ်းသပ်လို့ လွယ်တာကိုး။ စိတ်ဟာ အလွန် ငြိမ်သက် သွားတဲ့အခါ ခင်ဗျားတို့ အနေနှင့် သိတတ်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ သဘောကိုလည်း ရှုမှတ်လို့ရတယ်။ သိစိတ်တွေ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတာကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့အောင် ရှုမှတ်လို့ ရတယ်။ အဲဒီ နေရာ မှာတော့ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် သိစိတ်ကို ငါပဲ၊ ငါ့စိတ်ပဲလို့ စွဲယူတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အတ္တစွဲ ပြုတ်သွား နိုင်လို့ပါပဲ။ ဒါက သိပ်ပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ ငါစွဲသဘော ဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်ပြီး အရာခပ်သိမ်းတို့ရဲ့ အစဉ်မပြတ် စီးဆင်းနေတဲ့ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်အလျဉ်ကို ရှုမှတ် ဖို့က လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ရှုမှတ် နေစဉ်မှာပဲ ရှုမှတ်သူ တစ်ယောက် က ရှုမှတ်ခြင်း အလုပ်ကို လုပ်နေတယ် ဆိုတဲ့ ငါစွဲ၊ အတ္တစွဲက ရှိနေတယ်။ သို့သော် တကယ်တမ်းကျတော့ ရှုမှတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ရှိတာက သိနေခြင်းပဲ ရှိတယ်။ သိခြင်းကလည်း သိလိုက်၊ သိပြီး ပျောက်သွားလိုက်ပါပဲ။ သိခြင်းသဘော၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုတာလည်း ဖြစ်စဉ် တစ်ခုပဲ။ ဒါကလည်း

http://www.dhammadownload.com

မပြဘူး။ အနိစ္စပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် မရဘူး။ အတ္တ မရှိဘူး၊ ငါ မဟုတ်ဘူး။

အမေး ။ ။ မှတ်ဉာဏ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်မှာ အတည်တကျ ဖြစ်နေတာလဲ။

အဖြေ ။ ။ မှတ်ဉာဏ် ဆိုတာ စေတသိက်ရဲ့ ဆောင်ရွက်ချက် တစ်ခုပဲ။ အများအားဖြင့် အာရုံသိ အတွေ့အကြုံထဲမှာ အကျုံးဝင် နေပါတယ်။ အာရုံသိမှု သဘောကလည်း စေတသိက် တစ်ခုပဲ။ အာရုံရဲ့ အခြင်းအရာတွေကို မှတ်သားတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အာရုံ တစ်ခုရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အခြင်းအရာတွေကို ကောက်ယူတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အာရုံသိ စေတသိက်က တစ်ဆင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ရှေးက တွေ့ကြုံ ခဲ့ရဖူးတဲ့ စိတ်တစ်ခဏရဲ့ သဘောတွေကို မှတ်သား နေကြတာပဲ။ မှတ်ဉာဏ်ဆိုတာ အတွေးစိတ်ရဲ့ အတန်းအစား တစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီ မှတ်ဉာဏ်ဟာ ရှေးက တွေ့ကြုံဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကိုပဲ သူ့ရဲ့ အာရုံအဖြစ် ယူတယ်။

အမေး ။ ။ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးရဲ့ တစ်စုံတစ်ခုသော အပြုအမူကို ပြုစေတဲ့ ဝါသနာ စရိုက်ဟာ ဘာလဲ။

အဖြေ ။ ။ စိတ် စေတနာပါတဲ့ ကိစ္စ တစ်စုံတစ်ခုကို ဆက်ခါဆက်ခါ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ဖန် များလာရင် သဘာဝအားဖြင့် စိတ်ရဲ့ ယိုင်ညွတ်မှု စိတ်ပါမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ခု ကျွန်တော်တို့ဟာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်မှုကို အားကောင်းလာအောင် အားထုတ်နေကြတယ်။ သမာဓိ ကောင်းအောင် ဝိပဿနာဉာဏ် အားသန်လာအောင် အားထုတ် နေကြပါတယ်။ ဒါက ပညာဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးလာမှု အတွက် စိတ်က ညွတ်ယိုင် နေကြပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အတိတ် ကာလတုန်းကလည်း စေတနာပါတဲ့ ကံတွေကို ဓွဲဓွဲမြဲမြဲ ထပ်တလဲလဲ ပြုခဲ့ကြလို့ ကျွန်တော်တို့မှာ အမျိုးမျိုးသော ကွဲပြား ခြားနားတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေဟာ အဲဒီ စိတ်သန်မှုတွေ ဝါသနာ စရိုက်တွေပဲ ဖြစ်တယ်လို့ သဘော ကျနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဆိုတာ တခြား တစ်ခု မရှိပါဘူး။ လောဘကိုသာ ပြုစုပျိုးထောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ တပ်မက်မှု တွယ်တာမှုတွေကိုသာ ကျင့်ကြံ အားထုတ် နေတာကြောင့် သံယောဇဉ်တွေ ငြိတွယ်မှုတွေ လိုချင်တောင့်တမှုတွေနှင့် သတိမေ့လျော့မှုတွေကိုသာ အထပ်ထပ် ပြုမူနေတာကြောင့် ဒီလူမှာ လောဘစိတ် စေတသိက်ဟာ အလွန် အားကောင်းပြီး သူ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ အလောဘ အဒေါသ စေတသိက်တွေကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုစု ပျိုးထောင်လို့ ရှိရင်လည်းပဲ အဲဒီ စေတသိက်တွေကပဲ လူသားတွေရဲ့ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးတွေပေါ်မှာ လွှမ်းမိုး ကြီးစိုးပြီး ဖော်ပြလာကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမေး ။ ။ ဆန္ဒ စေတသိက်က ဘယ်က ဝင်လာတာလဲ။

အဖြေ ။ ။ ရွေးချယ်မှုဟာလည်း အခြား စေတသိက် တစ်ခုပဲ။ စေတသိက်တွေ အမျိုးမျိုး ကြားထဲမှာ အလွန် သိမ်မွေ့တဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေ ရှိတယ်။ ရွေးချယ်မှုနှင့် စိတ် ဆုံးဖြတ်မှုကို ပြုတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုလုံးမှာ ဝီရိယ စေတသိက်ပါနေတယ်။ စေတသိက်တိုင်းမှာ သူ့ဟာသူ သူ့သဘာဝ သူ့ကိစ္စတွေကို ဖော်ပြနေကြတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ကို ထူထောင်ရာမှာ အနီးစပ်ဆုံး အကောင်း တစ်ခုကတော့ ဓမ္မ ခေါ်တဲ့ သင်ကြားချက်တွေကို နာခံခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားကို နာခြင်းအားဖြင့် ဝီရိယ စေတသိက်ကို ဖြစ်ပေါ် လာစေ နိုင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း တရားနာခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ချီးမွမ်းတော် မူခဲ့တယ်။ ဆန္ဒ စေတသိက် အပါအဝင် စေတသိက်များဟာ စိတ်ထဲမှာ ငုပ်ပြီး မထင်မရှား ရှိနေကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် စေတသိက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တမင်တကာ လုပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ဘယ်စေတသိက်ကို ထူထောင်မယ် ဆိုတာသာ အဓိကကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားနာခြင်း အားဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။ ဘာတွေလဲ ဆိုတာကိုလည်း သိစေ နိုင်ပါတယ်။ (တရားနာခြင်း အားဖြင့် အဓိမောက္ခ စေတသိက်နှင့် အမောဟ စေတသိက်ကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။) တရားနာခြင်းက သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပေါ်ဖို့၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာတွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အတွက် ဝီရိယ စေတသိက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် စေ့ဆော် တိုက်တွန်းပေးတယ်။ စာထဲမှာ ဗုဒ္ဓဝစနာ တစ်ရပ် ရှိပါတယ်။

'ပြုခြင်းသာ ရှိတယ်၊ ပြုသူရယ်လို့ မရှိဘူး၊
လုပ်ခြင်းသာ ရှိတယ်၊ လုပ်သူရယ်လို့ မရှိဘူး၊
ဒုက္ခသာ ရှိတယ်၊ ဒုက္ခ ခံသူရယ်လို့ မရှိဘူး၊
မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သာ ရှိတယ်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသူရယ်လို့ မရှိဘူး'တဲ့။

အမေး ။ ။ အသိဉာဏ် ဆိုတာ ဘာလဲ။

အဖြေ ။ ။ အသိဉာဏ် ဆိုတာဟာ စိတ်ရဲ့ တွေးယူ ဆင်ခြင်ခြင်း အဆင့်ကို ဆိုတာပါပဲ။ သင်ကြား လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်တယ်။ အသိဉာဏ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။ အလေ့အကျင့် အားဖြင့်ပဲ ဉာဏ်ကို သုံးလို့လည်း ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဆဋ္ဌမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ – အာရုမ္မဏများ

ဝိပဿနာ အားထုတ်စဉ် စက္ခုအာရုံ၌ ပုံရိပ်များ (အာရုံ နိမိတ်များ) ထင်ရှား ပေါ်ပေါက် လာသောအခါ 'မြင်တယ် မြင်တယ်' ဟု ရိုးရိုးကလေး ရှုမှတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ထိုအာရုံ နိမိတ်များကို သုံးသပ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ထိုပုံရိပ်များ ပေါ်လာပုံနှင့် ပျောက်ကွယ်သွားပုံကိုသာ ရှုမှတ်ပါ။ အသံတွေ ထင်ရှား ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ချက်ချင်း သတိကပ်ပြီး 'ကြားတယ် ကြားတယ်' ဟု သာမန် ရှုမှတ်ရုံ ရှုမှတ်ပါ။ ဘာအသံတွေလဲ၊ အသံတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာတာလဲ စသည့် အတွေးများ နောက်သို့ လိုက်မသွားပါနှင့်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ခုသော အနံ့သည် သတိ ပြုမိလောက်အောင် ထင်ရှား ပေါ်လွင် လာပါက 'နံတယ် နံတယ်' ဟု ရှုမှတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် နကို လုပ်နေကျ အာနာပါနကိုပင် ပြန်ကောက်ပြီး ဆက်လုပ်ပါ။

အဓိကကျသော အာရုံများပေါ်တွင် ပို၍ စေ့စေ့စပ်စပ် သတိကပ်ပြီး ရှုတတ်လာပြီ ဆိုပါက အခြားသော အာရုံတွေကိုလည်း စိတ်သည် အလွယ်တကူ အလျင်အမြန် ရှုမှတ် လာနိုင်ပါတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

သတ္တမနေ့ ညနေခင်း

ပုံဝတ္ထုများ

ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံကို သိမှတ်မှု အရှိန် တိုးတက်အောင် ထူထောင်သော နည်းသည် အမှတ် စိပ်လာအောင် (မှတ်သားမှု အကြိမ် တိုးတက်လာအောင်) ပြုလုပ်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ တရား အားထုတ်ခါစမှာ ရှုမှတ်မှု ကျဲနေတတ်သည်။ ပထမ အာရုံ တစ်ခုကို ရှုမှတ်ပြီးနောက် အတန်ကြာမှ နောက်အာရုံ တစ်ခုကို မှတ်နိုင်သည်။ အားထုတ်မှုကြောင့် ထိုသို့ သတိကပ်၍ ရှုမှတ်မှု အကြိမ်နှုန်းသည် တိုးပွား လာပါသည်။ သို့ဖြင့် မှတ်နိုင်မှု စိပ်လာကာ အမျိုးမျိုးသော အာရုံတွေကို ခဏတိုင်းမှာ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ သိလိုက်နိုင်သည်။

အတွေးတွေကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားချက်တွေကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝင်သက် ထွက်သက်ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် လျင်မြန်စွာ သတိ လက်မလွှတ်ဘဲ ရှုမှတ် လာနိုင်တော့သည်။ အဏုကြည့် မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ရှုသောအခါ မြင်ရသလို အဖြစ်အပျက် အခြင်းအရာများ၏ စီးဆင်းနေသော ရေအလျဉ်၊ ရုပ်နာမ် အစဉ် အဆက် ဖြစ်မှုကြီးကို အသေးစိတ် မြင်နေ သိနေ ရသော သတိပဋ္ဌာန်မျိုးကို အလေ့အကျင့်အားဖြင့် ထူထောင် လာနိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် မည်သို့ သတိမြဲစွာ ရှိနေနိုင်အောင် လုပ်သင့်ကြောင်း နမူနာ ဥပမာဖြင့် ပြတော် မူခဲ့လေသည်။ မြတ်စွာဘုရားက လူစည်ကားရာ အရပ်သို့ လူတစ်ယောက်အား ရေအပြည့်ပါသော အိုးကို ခေါင်းပေါင်းပေါ်မှာ ရွက်လျက် ဟန်ရေးမပျက် သွားစေရန် အမိန့် ချမှတ်ထားလေသည်။ သူ့နောက်တွင် ဓားကိုင် အာဏာသား တစ်ယောက်လည်း ပါသည်။ အကယ်၍ အသွား မတော်သဖြင့် ရေအိုးမှ ရေတစ်စက် ဖိတ်စဉ်ကျလျှင် ထိုဓားကိုင် အာဏာသားအား ထိုသူ၏ ဇက်ကို ဖြတ်၍ သတ်ရန်ကိုလည်း အမိန့် ပေးထားလေသည်။ ထိုအခါ ရေအိုး ရွက်သူသည် သတိကို မြဲစွာထားလျက် လျှောက်သွားမည်ကား မြေကြီး လက်ခတ်

http://www.dhammadownload.com

မလွဲပေ။ သို့သော် သတိ မလွတ်အောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရာ၌ ပိုမို လွယ်ကူ သက်သာသောနည်း ရှိပါသည်။

အကယ်၍ စိတ်မှာ ကြောင့်ကြ စိုးရိမ်မှုတွေ များနေပြန်လျှင်လည်း အနည်းငယ် တိုးမြှင့်မိ တိုက်မိရုံဖြင့် ရေ ဖိတ်စဉ် သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရေအိုးကို ရွက်ထားသူသည် စိတ်အေး သက်သာရှိပြီး ဟန်ချက်ညီညီ သူ့နရီနှင့်သူ လျှောက်သွားတတ်ဖို့ လိုသည်။ မြင်ကွင်း အပြောင်းအလဲများနှင့် အညီ အလိုက် သင့်ပင် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိဖြင့် ဆောင်ရွက် တတ်ရပေမည်။ ထိုနည်း ကား သတိမြဲအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ လိုက်နာ ကျင့်ကြံသင့်သော နည်း ဖြစ်သည်။ အကြော မတင်းရ၊ သက်သောင့်သက်သာဖြင့် သတိ ရှင်သန် ထက်မြက်နေအောင် လုပ်နိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေသော အာရုံတွေကို သတိဖြင့် ရှုမှတ် နိုင်ရန်မှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိ ဝီရိယရှိဖို့ လိုပါသည်။ ဤဝီရိယ သည် အနာဂတ်မှာ ငါ ဘာဖြစ်ရမည်၊ ဘယ်အဆင့် ရောက်ရမည် ဆိုသည့် သဘောဖြင့် ပြုလုပ်သော အားထုတ်မှု ဝီရိယမျိုး မဟုတ်ပါ။ ယခု ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာသာ သတိဖြင့် နေနိုင်အောင် ရှုမှတ်သော ဝီရိယကို ဆိုလိုပါသည်။ ယခုဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန် တည့်သော ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပျက် နေသည်များကို ဥပေက္ခာ ဖြင့် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်နေခြင်းမျိုးကို ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပုံပြင် တစ်ခု ရှိပါသည်။ တစ်ခါက တပည့် တစ်ယောက်သည် ဈင် ဝိပဿနာ ဆရာကြီး တစ်ဦးထံသို့ တရား အစစ်ခံရန် သွားလေသည်။ ထိုစဉ်က မိုးရွာ နေလေသည်။ ထို့ကြောင့် တပည့် ဖြစ်သူသည် သူ့မှာ ပါလာသော ထီးနှင့် ဖိနပ်ကို ဆရာ၏ အခန်း အပြင်ဘက်တွင် ချွတ်၍ ထားခဲ့လေသည်။ ပြီးမှ တရား အစစ်ခံရန် ဆရာ၏ အခန်းတွင်းသို့ ဝင်ခဲ့လေသည်။ အခန်းထဲသို့ ရောက်သော အခါ ဈင်ဆရာကြီးက သူ့တပည့်အား 'ဖိနပ်၏ မည်သည့်ဘက်မှာ မင်းရဲ့ထီးကို ထားခဲ့သလဲကွယ်' ဟု မေးမြန်း စုံစမ်းလေသည်။ တပည့်ဖြစ်သူ မမှတ်မိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ထိုသူသည် ခဏတိုင်းကို သတိချပ်၍ ရှုမှတ်ရသော ဈင်ဝိပဿနာကို နောက်ထပ် ခုနစ်နှစ် ထပ်မံ ကြိုးစား အားထုတ်ရသည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာက ထသည့် အချိန်မှစ၍ အိပ်ရာဝင်သည့် အချိန်အထိ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စအဝဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် အောင် အားထုတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ပထမ အိပ်ရာက နိုးသည်နှင့် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းပိန်ကို ဖြစ်စေ 'ဝင်တယ် ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်

http://www.dhammadownload.com

ထွက်တယ်' ဟုမှတ်။ ထို့နောက် အိပ်ရာပေါ်တွင် ထထိုင်လျှင် 'ထတယ် ထတယ်' 'ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်' မှတ်၊ လမ်းလျှောက်ပြီး အိပ်ခန်းမှ ထွက်လျှင် 'လျှောက်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' အစဉ်အတိုင်း မှတ်၊ ဣရိယာပုတ် တိုင်းကို စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်၊ မျက်နှာ သစ်စဉ်မှာလည်း မှတ်၊ အိဂ်ရန် လဲလျောင်း စဉ်မှာလည်း 'ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်' ကို ဖြစ်ဖြစ်၊ 'ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်' ကို ဖြစ်ဖြစ် မှတ်ပါ။ အိပ်ပျော်သွားသည် အထိ မှတ်ရင်းပင် အိပ်သွားပါစေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အားထုတ်သော အခါ ဤနည်း ရှုမှတ်ခြင်းသည် များစွာ အကျိုး ရှိ၏။ ကျန် အချိန်များမှာ မှတ်ဖို့ မလို၊ အရေးမကြီးဟု ယူဆလျှင် ကျန် အလွတ် နေချိန်များတွင် အပြတ်အလပ် ဖြစ်သွားသောကြောင့် ရထားသော တရားအရှိန် ပျက်သွားနိုင်သည်။ သတိ အားကောင်းလာအောင် အမှုကိစ္စတိုင်းကို တစ်နေကုန် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်သော အလေ့အကျင့်ကို ပွားများခြင်း ပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်သည် ငြိမ်သက်ပြီး သမာဓိ ရနေပါတော့သည်။ ဤကား စိတ် အဓိဋ္ဌာန် ပြုခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်၏ ညီညွတ် မျှတနေခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအဓိဋ္ဌာန်နှင့် စိတ်ငြိမ် ခြင်း၊ စိတ်၏ ညီညွတ်ခြင်းကသာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ် လာစေပါသည်။

မသိကောင်း၊ မရှုကောင်း၊ မမှတ်ကောင်းသော အာရုံ ဖြစ်ရပ်ဟူသည် အလျှင်း မရှိပါ။ ထိုသို့ မှတ်နေစဉ်မှာပင် ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ သစ္စာ တရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်မှု အခိုက်အတန့် ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေ၊ ရင့်သန်စေသော ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး၊ ဣန္ဒြေ ငါးပါး တရား တို့သည် ထိုသို့ မှတ်နေမှသာ ပေါင်းစုံညီညွတ် လာနိုင်ပါသည်။

အရှင်အာနန္ဒာနှင့် စပ်သော ပုံဝတ္ထု တစ်ခု ရှိသည်။ အရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရား၏ အလုပ်အကျွေး ရဟန်း ဖြစ်၏။ မြတ်စွာဘုရား လိုအပ်သမျှ ကိစ္စအဝဝကို အရှင်အာနန္ဒာက တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက် ပေးရ၏။ ထိုကဲ့သို့ မြတ်စွာ ဘုရားအား လုပ်ကျွေးပြုစု စောင့်ရှောက်မှု ပြုနေရသည့် အတွက် အရှင်အာနန္ဒာမှာ တရားမှတ်ချိန် သိပ်မရှိဘဲ ရှိနေလေသည်။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ သီတင်းသုံးဖော်များ အားလုံး မဂ်ကိစ္စ ဖိုလ်ကိစ္စ ပြီးစီးလျက် ရှိကြသော်လည်း သူတစ်ပါးတည်းသာ မဂ်မရ ဖိုလ်ကိစ္စ မပြီးဘဲ တည်ရှိနေလေသည်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုပြီးမှသာ အရှင်အာနန္ဒာမှာ တရား အားထုတ်မှု ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ရန် အချိန်ရလေသည်။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုပြီး နောက် မကြာမီပင် ရဟန်းသံဃာတော်များ ပေါင်းစုပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား တော်မူခဲ့သော တရားတော်များကို မပျောက်မပျက်စေရန် ရွတ်ဖတ်၍ သင်္ဂါယနာ

http://www.dhammadownload.com

တင်ရန် ပြင်ဆင် ကြလေသည်။ သံဃာတော်များသည် ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးသော ဗုဒ္ဓိုလ် ၄၉၉ ပါးနှင့် အရှင်အာနန္ဒာကို သင်္ဂါယနာ တင်ရန် ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်တော် မူကြလေသည်။ အရှင်အာနန္ဒာကို ရွေးချယ်ရခြင်းမှာ သူသည် မြတ်စွာဘုရားနှင့် အချိန်တိုင်း လိုလိုမှာ အတူတကွ ရှိနေပြီး သူ့မှာ အလွန် ထူးခြားသော မှတ်ဉာဏ် ရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် ရဟန္တာ မဖြစ်သေးသော်လည်း ပထမ သင်္ဂါယနာ တင်မည့်ရက်ကလည်း နီးကပ်လာပြီ ဖြစ်၏။ ရဟန်းတော်များက အရှင်အာနန္ဒာကို ရဟန်းကိစ္စ ပြီးအောင် ပိုမိုအားထုတ်ဖို့ တိုက်တွန်း ကြလေသည်။ နက်ဖြန်ဆိုလျှင် ပထမ သင်္ဂါယနာ တင်ပွဲကြီး ကျင်းပတော့မည်။ ယနေ့ည အထိ အရှင် အာနန္ဒာကား ရဟန္တာ မဖြစ်သေး။ ထို့ကြောင့် သူသည် အပြင်းအထန် အားထုတ်လျက်ရှိရာ ဝီရိယ လွန်နေလေသည်။ သူ့မှာ ဘာမျှ မဖြစ်သေး။ နံနက် လင်းအားကြီး လေးနာရီ ထိုးသောအခါ သူသည် ကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်လေသည်။ သူကား အလွန် ပညာဉာဏ် ထက်မြက် သောသူ ဖြစ်၏။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူခဲ့သော တရားအများကိုလည်း သူသည် ကြားနာ မှတ်သား ထားနိုင်သူ ဖြစ်၏။ ထိုအခါ သူ သိလိုက်သည်။ သူ့ စိတ်သည် ဣန္ဒြေ ညီမျှခြင်း မရှိ ဖြစ်နေသည်။ သူ ဝီရိယ လွန်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်း သတိရသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့မှာ သမာဓိနှင့် စိတ် တည်ငြိမ် အေးဆေးမှု အပြည့် အဝ မရဘဲ ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း သူ ဆင်ခြင် မိလေသည်။ သူ့ စိတ်ထဲတွင် မျှော်လင့်ချက်တွေ ကြိုတင် မှန်းဆချက်တွေ စိတ်စောမှုတွေ များနေသည်။ ထို့ကြောင့် လဲလျောင်းပြီး စိတ်ကို သက်သောင့်သက်သာ ထားပြီး တရားကို ရှုမှတ်မည်ဟု စဉ်းစား လိုက်လေသည်။ ကျမ်းဂန်တွင် ဖော်ပြထားသည်မှာ အရှင်အာနန္ဒာသည် ညောင်စောင်းပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး ခေါင်းအုံးပေါ်သို့ ခေါင်းချရန် လဲလျောင်းလိုက်စဉ် ခေါင်းအုံးနှင့် ဦးစပ် မထိစပ်မိ ဣရိယာပုထ် လေးပါးမှ လွတ်လျက် အရဟတ္တမဂ် ကို ဆိုက်ရောက်သွားပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားသည်ဟု ဆိုသည်။ ရဟန္တာ ဖြစ်သည် နှင့် အဘိညာဉ်များကိုပါ ရရှိတော် မူလေသည်။ ထိုအချိန်သည် နံနက် လေးနာရီသာ ရှိသေးသည်။ နံနက် ခြောက်နာရီ၊ ခုနစ်နာရီ အထိ အရှင်အာနန္ဒာသည် ဖလ သမာပတ်ကို ဝင်စား၍ နေတော် မူလေသည်။ နံနက် သင်္ဂါယနာတင်ပွဲ စတင် သောအခါ အရှင်အာနန္ဒာသည် မိမိအတွက် ထားအပ်သော နေရာ၌ ထိုင်တော် မူလေသည်။ ရဟန္တာ အားလုံးက အရှင်အာနန္ဒာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပြီ ဆိုသည်ကို သိတော် မူကြလေသည်။

မည်သည့် အချိန်တွင် အဝိဇ္ဇာ တိမ်တိုက်များကို ဖယ်ရှင်းနိုင်မည်ကို

http://www.dhammadownload.com

သိနိုင်ခဲ၏။ အိပ်မည် အကြံအစည်ဖြင့် ကိုယ်ကို လဲလျောင်းစဉ်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အစဉ်အမြဲ ရှုမှတ်လျက်သာ နေရပေမည်။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ သတိဖြင့် ရှုမှတ် နေရမည်။ ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို သိနေအောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဤကဲ့သို့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်း အားဖြင့် စိတ်မှာ ထူးခြားသော အစွမ်းသတ္တိ အင်အားများ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။

ယခု တရားစခန်း ဝင်နေသော အချိန်နှင့် အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝ အသုံးချကြပါ။ အချိန်ကို မဖြုန်းကြပါနှင့်။ မိမိတို့ လုပ်ခဲ့ကြတာဟာ ပြည့်စုံပြီ၊ လုံလောက်ပြီဟု မမှတ်ကြပါနှင့်။ ညပိုင်း နှောင်းချိန် အထိ ခင်ဗျားတို့ မအိပ်ချင်ကြသေးဘူးဆိုလျှင် တရား အားထုတ်မှုကို ဆက်လုပ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ညဥ့်နက်ပိုင်း အချိန်များသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာတရား အားထုတ်ရန် အကောင်းဆုံး အချိန်တွေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကြော မတင်းစေဘဲ၊ အတင်း တွန်းလုပ်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ ဝီရိယကို ပြုပြီး အစွမ်းကုန် အားထုတ် သင့်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် အိန္ဒိယပြည်မှာ တရား အားထုတ်စဉ် အခါတုန်းက မွှောရုံ တစ်ဖက်မှာ နေသော ယောဂီ ဗမ္မိတ်ဆွေ တစ်ဦးကို တွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ သူသည် ဖွဲလုံ့လ အရာမှာ အပြည့်အဝ နမူနာ ထားလောက်သူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကို ကျွန်ုပ် တွေ့သည့် အခါတိုင်းမှာ သူသည် တရား ရှုမှတ်၍သာ နေပါသည်။ ည ဆယ်နာရီ ဆယ့်တစ်နာရီလောက် ကျွန်ုပ် အိပ်မည်ပြုသော အခါမှာလည်း သူ့ အခန်းမှာ မီးလင်းလျက် သူ တရား ထိုင်နေဆဲ ဖြစ်သည်ကို အမြဲ တွေ့ရသည်။ သူ့ကို ကြည့်ပြီး အားကျသဖြင့် ကျွန်ုပ်မှာ ထိုင်လိုက် စင်္ကြံ လျှောက်လိုက်ဖြင့် အားထုတ်ရာ နှစ်နာရီထိုင် နှစ်နာရီ စင်္ကြံ လျှောက်နိုင်သည့် အဆင့်အထိ ရောက်ရှိ သွားပါသည်။

ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ် နိုင်သလောက် တရား ရှုမှတ်ဖို့ တွန်းထိုး၍ ကြိုးစားခဲ့သဖြင့် အလွန် အဖိုးတန်သော အချိန်တွေ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အကျိုး များလာပါသည်။ သမာဓိ အားကောင်းပြီး သတိလည်း စုံမြဲ လာပါသည်။ ဉာဏ်ဖြွေများ ရင့်ကျက် လာပါသည်။ တစ်နေကုန် ဤသို့ အားထုတ်ပြီးနောက် ညဥ့်သို့ ရောက်သောအခါ စိတ်သည် အလွန် ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော အရည်အသွေးများကို ရရှိ နိုင်ပါတော့သည်။

ခင်ဗျားတို့လည်း ထိတွေ့ ခံစားရမှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် တရား အားထုတ်မှုကို အရှိန် မလျှော့ဘဲ ဆက်လုပ်ကြပါ။ တတ်နိုင်သလောက် တရားထိုင်ချိန် နှင့် စင်္ကြံ လျှောက်၍ တရားမှတ်ချိန်ကို တိုးတက် ဆောင်ရွက်ကြပါ။ ထိတွေ့ သိမြင်စရာတွေ

http://www.dhammadownload.com

အမြောက်အမြား ရှိပါသည်။ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ ထိတွေ့ သိမြင်စရာ စိတ်အဆင့်ဆင့် ရှိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဝိပဿနာ ရိပ်သာများတွင် အိပ်ချိန်ကို လေးနာရီသာ ထားပြီး တရားစခန်း စတင်ကြပါသည်။ နောက် တဖြည်းဖြည်း သတိပဋ္ဌာန်ကို အရှိန်ရပြီး တိုးတက်လာလျှင် အိပ်ချိန်လည်း လျော့နည်း သွားတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပြီး အသား ကျနေသော အတွေ့အကြုံများ၏ ဆွဲဆောင် ဖြားယောင်းခြင်းကို မခံရဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ တစ်နေ့ကို ခုနစ်နာရီ ရှစ်နာရီ အိပ်တတ်ကြသောကြောင့် ထိုသို့ မအိပ်ရလျှင် ပင်ပန်းမည်ဟု ထင်တတ်ကြပါသည်။ ဤကား အကျင့်ဟောင်းတို့၌ စွဲတတ်သော လူ့သဘော တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ တစ်နေကုန် ညီညွတ် မျှတသော စိတ်ဖြင့် နေသော ပုဂ္ဂိုလ် အဖို့မှာကား စွဲလမ်းမှု၊ တောင့်တမှု၊ ကြောင့်ကြမှု လုံးဝ မရှိဘဲ အမြဲ ရှင်သန် နိုးကြားနေသည့် အတွက် အထူး အိပ်ရန် မလိုတော့ပါ။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုလည်း မရှိတော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆရာ အရှင်မုနိန္ဒသည် မဟာစည်ရိပ်သာ (ရန်ကုန်) မှာ အားထုတ်စဉ်က ငါးရက် တိုင်တိုင် မအိပ်ဘဲ ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်နိုင်ကြောင်း ပြောပါသည်။ ဖြစ်ခိုက်ကို ရှုစိတ် ကွက်တိကျအောင် ရှုမှတ်နေသူမှာ ပင်ပန်းခြင်း၊ အိပ်ချင်ခြင်း မရှိဘဲ သတိသာ တိုးတက် နေပါသည်။ အကယ်၍ အိပ်ချင်လျှင် မအိပ်ဘဲ တစ်ညလုံး အားထုတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

အဋ္ဌမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ – ရည်ရွယ်ချက်

သိမှုဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ စေတနာသည် ယှဉ်လျက်ပါမြဲ ဖြစ်၏။ စေတနာ စေတသိက်က ထင်ရှား လွှမ်းမိုး လာသောအခါ ၎င်းကို သတိ ပြုသင့်၏။ စေတနာ စေတသိက်သည် ကာယကံ ဝစီကံ ကိစ္စ အားလုံးကို ရှေးက ကြိုတင်၍ အချက်ပေးသော (ဝါ) စေ့ဆော် တိုက်တွန်းသော စိတ်အားသတ္တိလည်း ဖြစ်၏။ ဤစေတနာ စေတသိက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက် လိုလားချက်များကို သတိနှင့် ရှုမှတ်နိုင်ပြီ ဆိုသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဤအမှုကိုကား ပြုချင်၏၊ ဤအမှုကိုကား မပြုချင်ဟု လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ကို ရရှိ၏။ အလုပ် တစ်ခုကို လုပ်ချင် မလုပ်ချင်မှာ စေတနာ စေတသိက်အရ ရွေးချယ်နိုင်ခွင့် ဖြစ်၏။ ရည်ရွယ်ချက်၊ လိုလားချက်ကို မသိသေးသရွေ့ အပြုအမူများ ကံကိစ္စများသည် အလိုအလျောက် ပြုလုပ်နေသော စက်ယန္တရား ဆန်ဆန် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ သာဓကကို ပြရလျှင် သင် တရားထိုင်သောအခါ သင် မတ်တတ် မရပ်မီ မတ်တတ်ရပ်ချင်သော ရည်ရွယ်ချက် လိုလားချက်သည် ဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားသော ရည်ရွယ်ချက် လိုလားချက်ကို သတိပြုမိသောအခါ သင့်အနေနှင့် ဆက်ပြီး ထိုင်၍ တရား အားထုတ်ကောင်း အားထုတ် နေသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက် လိုလားချက် စိတ်၊ စေတနာ ဖြစ်ပေါ်မှုကို သတိမှုမိပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ထိုစိတ်နှင့် ငါကို ထပ်တူပြုခြင်း မရှိတော့၊ စေတနာကို ငါဟု စွဲယူခြင်း မပြုတော့ပါ။ အကယ်၍ စေတသိက်များကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်နေခြင်း မရှိလျှင် ရပ်လိုသော စေတနာ ပေါ်သောအခါ မိမိသည် ရပ်လိုက်သော်လည်း ထိုဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို မသိလိုက်ဘဲ ရပ်ပြီးသား ဖြစ်သွား၏။ ထိုနည်းဖြင့် စေတနာပါသော ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုများ အားလုံးသည် သတိမမှုမိဘဲ ပြုလုပ်နေကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စေတနာ စေတသိက်က အထင်အရှား လွှမ်းမိုးနေပြီး ထိုင်ရာကထ ထရာက စင်္ကြံလျှောက် စသော ဣရိယာပုထ် အပြောင်းအလဲများ သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ်သော

http://www.dhammadownload.com

အခါ ထိုစေတနာ စေတသိက်များကို သတိ ကပ်မိအောင် အားထုတ်ရမည်။ ကြေ လျှောက်နေသောအခါ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို မရပ်မီ ရပ်ချင်သော စေတနာသည် ဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အလှည့်အပြောင်း မလုပ်မီမှာလည်း အလှည့်အပြောင်း လုပ်ချင်သော စေတနာက အလျင် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း မှာ လှမ်းချင်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပုံလောက် အထိ အနုစိတ် မှတ်စရာတော့ မလိုပါ။ သို့သော် လမ်းလျှောက်ခြင်း အဆုံးသို့ ရောက်သောအခါ၌ကား ပြန်လှည့်ခြင်း အစ ပြုခါနီးတွင် လှည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ပုံကိုမူ သတိကပ်၍ ရှုသင့်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းတွင် ပြန်လှည့်ပြီး လျှောက်ခြင်းကို ခြေထောက် သက်သက်က လုပ်နိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ ပြန်လှည့်ချင်သော စေတနာက ရှေ့ဆောင်၍သာ ခြေထောက်က ပြန်လှည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်နှင့် နာမ်တို့ အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုနေကြပုံကို ထိုးထွင်း သိမြင် လာကြရတော့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ် ခန္ဓာက အကြောင်းတရား ဖြစ်ပြီး စိတ်က အကျိုးတရား အဖြစ် ပေါ်ပေါက်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ မှာတော့ စိတ်က အကြောင်းပြု သဖြင့် ကာယ လှုပ်ရှားမှု များမှာ အကျိုးဆက် အဖြစ် ပေါ်ပေါက် လာရသည်။ လှည့်ချင်သောစိတ်က အလျင် ဖြစ်သောအခါ ခြေထောက်က လိုက်လှုပ်သည်။ ဤတွင် လှည့်ချင်စိတ်နှင့် လှည့် သော ခြေထောက်သာ ရှိ၏။ လှည့်သူ လှည့်ချင်သူ ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ် ယောက်မျှ မရှိပါ။ ဤကိစ္စသည် ပုဂ္ဂိုလ်မဲ့၊ ပုဂ္ဂိုလ် ရှာမရသော စိတ်နှင့် ရုပ်တို့၏ အကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်မှု တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။ သို့သော် ကြေ လျှောက်ရာ၌ ပြန်၍ လှည့်သောအခါ ထိုဖြစ်စဉ်ကို သတိကပ်၍ မရှုမှတ် မိပါက ဤကိစ္စကို တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြုမူနေသည် ဟူသော ငါစွဲ ဝင်လာတတ်ပါသည်။

ဆိုကြပါစို့၊ အေးသည်ဟု သင် ခံစားရသောအခါ အနွေးထည် ဆွယ်တာ ကို ဝတ်သည်။ ဦးစွာ ကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု အနွေးဓာတ်ကို လိုချင်သော စိတ်စေတနာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုဆန္ဒ ထိုစေတနာကြောင့် အဝတ် ဝတ်ချင်သော ရည်ရွယ်ချက် (လိုလားချက်) ဖြစ်ပေါ် လာရပြန်သည်။ ထို ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် စတင် လှုပ်ရှားနေပုံ ဖြစ်စဉ် အလုံးစုံကို မြင်ပုံမိအောင် ရှုမှတ်တတ်လျှင် ရုပ်နာမ် (ကိုယ်စိတ်) အပြန်အလှန် ဆက်နွယ် ဖြစ်ပျက်နေသော ဖြစ်စဉ်ကြီး (ကြောင်းကျိုး တရားကြီး) ကို မြင်လာရပါသည်။

ထိုင်သော အခါမှာလည်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်း၏ အစမှာ ရည်ရွယ်ချက် ပါပုံကို သတိပြုသင့်၏။ ကိုယ် အနေအထိုင် ဣရိယာပုထ် အပြောင်းအလဲ ပြုသောအခါ ထိုသို့ အပြောင်းအလဲပြုရန် ရည်ရွယ်သော စေတနာ စေတသိက် ဖြစ်ပေါ်လာမည်သာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်၏။ ဝါးမျိုသည် ဆိုသော အခါမှာလည်း မျိုချင်စိတ် စေတနာ စေတသိက်က ရှေ့က ဖြစ်ပေါ် လာမည်သာ ဖြစ်၏။ သင့် မျက်စိကို ဖွင့်သောအခါ ဖွင့်ချင်သော စေတနာက ရှေ့က ခံနေပါသည်။ ဤသို့ စေတနာ ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပေါ်ပုံ အားလုံးကို ရှုမှတ် တတ်ရပါမည်။ ရည်ရွယ်ချက် အားလုံးကို စိတ်ထဲမှာ ကြိုတင် စဉ်းစားထားသည် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့ အားလုံးကို အစဉ်သဖြင့် စကား ဖွဲ့ထား ခြင်းလည်း မရှိပါ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ၎င်းတို့သည် စေ့ဆော် တိုက်တွန်းမှု သဘော အားဖြင့် ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်တော့မည့် လက္ခဏာ နိမိတ်များ အဖြစ် ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ သင့်စိတ်ထဲမှာ ၎င်းတို့ကို ဖော်ပြရန် အတွက် စကားလုံး၊ သို့မဟုတ် ဝါကျကို ရှာနေစရာ မလိုပါ။ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ချင်သော စေ့ဆော်မှု စေတနာကလေးကို သိလိုက်ပြီးနောက် သတိပြုမိလိုက် လျှင်ပင် လုံလောက်ပါပြီ။ ဤသို့ စိတ်နှင့် ကိုယ် အကြားမှာ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဘယ်လို ဆက်စပ် ဖြစ်နေသည်ကို စတင် သိမြင်လျှင်ပင် ငါ ဆိုသော ပညတ်စွဲ အတ္တစွဲလည်း ပပျောက် သွားပါတော့သည်။ ဤသို့ သိခြင်းသည်ပင် သဘာဝကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ထိုးထွင်း သိမြင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုးရက်နေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ – စားသောက်ခြင်း

စားသောက်စဉ် ကိုယ်စိတ် (ရုပ်နာမ်) ဖြစ်ပျက်မှုများ၏ ဖြစ်စဉ်များမှာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ် နေလေသည်။ ထို အစဉ်များ၏ ရှကွက် ကွင်းဆက်များကို သတိ နှင့် ရှုမှတ်နေရန် အရေးကြီး၏။ သို့မဟုတ်ပါက အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သော လောဘ တဏှာများ အကြီးအကျယ် ဖြစ်လာဖွယ် ရှိ၏။ ထို ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ် အစဉ်ကို ရှုမှတ်နိုင်ခြင်း မရှိလျှင် ဝိပဿနာ အတွေ့အကြုံကိုလည်း အပြည့်အဝ ခံစားရမည် မဟုတ်ချေ။ တစ်လုတ် နှစ်လုတ် စားမိသောအခါ စိတ်က ဟိုဟိုသည်သည် ရောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများ ပျံ့လွင့် သွားနိုင်သည်။

စားသောက်စဉ် သင် တွေ့ကြုံရသော ပထမ ဖြစ်စဉ်သည် စားစရာများကို သင် မြင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ 'မြင်သည် မြင်သည်' ဟု မှတ်ပါ။ ထို့နောက် အစားအစာကို စားလိုသော စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ နာမ် ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ ထိုစားရန် ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပုံကိုလည်း ရှုမှတ်ရပြန်သည်။ စားမယ် စားမယ်ဟု မှတ်။ ထို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စေတနာ ဖြစ်ပေါ်မှုသည် လက်ကို လှုပ်ရှားစေပြီး လှုပ်ရှား လာသောအခါ လက်လှုပ်နေပြီ လှုပ်ပြီ လှုပ်ပြီ ဟုမှတ်။ လက်၊ သို့မဟုတ် ဇွန်းက အစားအစာနှင့် ထိသောအခါ ထိတွေ့မှု အာရုံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဤကား ဖဿ အထိအတွေ့ သဘော ဖြစ်၏။ ထို အထိအတွေ့ အာရုံကို ခံစားပါ။ ထိလျှင် ထိတယ် ထိတယ် ဟု မှတ်ပါ။ ထို့နောက် လက်ကို မြှောက် လိုသောစိတ် ဖြစ်ပေါ် လာပြန်၏။ လက်မြှောက်ပြန်သည်။ ထိုအခါ မြှောက်နေ သော လက်ကို မြှောက်တယ် မြှောက်တယ် ဟု ရှုပါ။ ဤသို့လျှင် ဖြစ်စဉ်တိုင်းကို ဇေ့ဇေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ရမည်။

ပါးစပ်ဟသော ဖြစ်စဉ်တွင်လည်း ဟတယ် ဟတယ် ဟု မှတ်။ ပါးစပ် ဟပြီးနောက် အစာကို သွင်းသော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်၏။ သွင်းတယ် သွင်းတယ် ဟု မှတ်ရမည်။ အစာ သွင်းပြီးနောက် ပါးစပ် ပြန်ပိတ်သော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ပိတ်တယ် ပိတ်တယ် ဟု မှတ်။ လက်ကို အောက်သို့ ပြန်ချသော အခါမှာလည်း သတိ မလစ်စေဘဲ ချတယ် ချတယ် ဟု မှတ်ရမည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် အတွေ့အကြုံ တစ်ခုစီ ဖြစ်ပျက်နေမှု အားလုံးကို သတိဖြင့် ရှုမှတ် နေရမည်။ ပါးစပ်ထဲမှာ အစားအစာကို ထိတွေ့ ခံစားမှု အလုတ်အလွေးကို သိလာ ပြန်သည်။ ပါးစပ်က အစားအစာကို ဝါးနေသည်။ ထိုအခါ သတိကပ်ပြီး ဝါးတယ် ဝါးတယ် ဟု မှတ်ရပြန်သည်။ အစားအစာကို ဝါးနေစဉ် လျှာပေါ်မှာ အရသာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာမည် ဖြစ်၏။ ချဉ်လျှင် ချဉ်တယ် ချဉ်တယ် ဟု သိအောင်မှတ်၊ ခါးလျှင် ခါးတယ် ခါးတယ် ဟု သတိကပ်ပြီး သိအောင်မှတ်၊ စပ်လျှင် စပ်တယ် စပ်တယ် ဟု သတိကပ်ပြီး သိအောင်မှတ်။ ဘာအရသာ ပေါ်ပေါ် ပေါ်သော အရသာကို သတိ မလစ်ဟင်းစေဘဲ သိအောင် မှတ်ရပေမည်။ အကယ်၍ သင်က ဆက်ဝါး နေလျှင် လျှာပေါ်မှာ ပေါ်သော အရသာသည် ပျောက်သွားပြန်သည်။ မျိုပြန်သည်။ မျိုပြီ ဆိုလျှင် မျိုတယ် မျိုတယ် ဟု မှတ်ပါ။ ဤစားမှုတွင် ပါဝင်သော အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံ ကွင်းဆက် အားလုံးကို စေ့စေ့စုံစုံ သတိ ပြုမိအောင် ရှုမှတ်ရမည်။ စားသောက်ရာတွင် ထိုစားမှုဆိုသော ရုပ်နာမ်က လွဲပြီး နောက်မှာ ဘာမှ မရှိ၊ ဘယ်သူမှ မရှိပါ။ စားနေသောသူ ဟူ၍ မရှိပါ။ ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိ။ တကယ့်တကယ် အမှန် ရှိနေသော အရှိတရားကား စားလိုသော စိတ်တွေရယ်၊ လှုပ်ရှားမှုကြီးတွေရယ်၊ အရသာ ခံစားမှုတွေရယ်၊ ထိတွေ့မှုတွေရယ်ပဲ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှန်တကယ် ဖြစ်တည်နေမှုသည် ထိုမျှသာပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုတော့ အဖြစ်အပျက်တို့၏ ကွင်းဆက်များ၊ ဖြစ်စဉ်များ၏ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖြစ်စဉ် အစဉ်အဆက်များသာပင်။

ထိုဖြစ်ပျက် ကွင်းဆက်များကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်ပြီ ဆိုလျှင် ထိုရုပ်နာမ် အစဉ်အလျဉ်ကိုသာ သိနေရသဖြင့် ငါ ဆိုသော အစွဲမှ ကင်းလွတ်သွားရ လေ တော့သည်။

ဤ ကိုယ်နှင့် စိတ် (ရုပ်နာမ်) အပြန်အလှန် အကြောင်းအကျိုး ပြု၍ အလုပ် လုပ်နေပုံ ဖြစ်စဉ်ကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ မြင်နေကြရပါသည်။ စေတနာတွေရယ်၊ အတွေးတွေရယ်၊ အာရုံတွေရယ်၊ လှုပ်ရှားမှုတွေရယ်သည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အတွင်း သဘောအားဖြင့် ဆက်နွယ်ကာ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုလျက်၊ စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားအောင် စေ့ဆော် အကြောင်းပြုလျက်၊ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက်၊ အထိအတွေ့ အာရုံတွေက စိတ် အလိုဆန္ဒသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တစ်ဖန် အကြောင်း ပြုလျက်သာ ရှိနေကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ •

အစဉ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စားသောက်သောအခါ သတိ ကင်းလျက်သာ စားသောက် ခဲ့ကြလေသည်။ အရသာတွေက ပေါ်လာလိုက်ကြ ပျောက်သွားလိုက်ကြနှင့် မြန်ဆန်လွန်းလှပါသည်။ အစားအစာတွေ ပါးစပ်ထဲမှာ ရှိဆဲပင် အရသာကို ဆက်လက် ခံစားလိုသော ရသ တဏှာကြောင့် အစားအစာကို ပို၍ရအောင် လက်က အစားအစာဆီသို့ ရောက်သွားရပြန်သည်။ သို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စားမှု၌ ပါဝင်နေသော ရုပ်နာမ် (ကိုယ်စိတ်) ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို သတိ မမူနိုင်တော့ချေ။

နောက်တစ်လုတ် မစားမီ ပထမ တစ်လုတ်ကို ကုန်အောင် စားပါ။ သို့မှသာ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အချင့်ကို သတိ မူမိပြီး တွက်ဆ နိုင်ပေမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာက အစားအစာ ဘယ်လောက် လိုအပ်သည်ကို သိနိုင်ပေမည်။ သင်သည် စားသောအခါ သတိပဋ္ဌာန် နည်းကျ ရှုမှတ်ပြီး စားပါက နင်ခြင်း ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တော့ပါ။

လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်နေသော ယခုကာလတွင် ကိစ္စ ခပ်သိမ်းကို နှေးနှေးကွေးကွေး ပြုရန်လိုသည်။ သို့မှသာ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို ဂရုစိုက် စိစစ်လေ့လာနိုင်မည်။ သတိပဋ္ဌာန် အသားကျပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာပြီ ဆိုသောအခါ သင်သည် အရာရာကို ခပ်သုတ်သုတ် ပြုလိုက ပြုနိုင်ပြီ။ သို့သော် ယခုအခါသည် ကျင့်သားရအောင် လေ့ကျင့် သင်ကြားနေသော အချိန်အခါ ဖြစ်ပါသည်။ ဘာမျှ အလျင် မလိုပါနှင့်။ ကိစ္စအားလုံးကို ဖြည်းဖြည်းအေးအေး လုပ်ပါ။ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် လုပ်ပါ။ သတိဖြင့် ရှုမှတ်ရင်းသာ လုပ်ပါ။

စားမှု သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို သင်၏ နေ့စဉ် ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု လုပ်ငန်းတွင် ထည့်သွင်း ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် လုပ်ငန်းစဉ်၏ စဉ်ဆက် ဖြစ်ပေါ်မှု တစ်ခုလုံးမှာ ကြားလပ်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ အိပ်ရာက ထသည့် အချိန်ကစပြီး တစ်နေကုန် ပြုလုပ်သမျှ အမှုကိစ္စ အားလုံးကို သတိဖြင့် စေ့စေ့စုံစုံ ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းကြီး တစ်ခုလုံးကို ပြုလုပ်နိုင်ပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ကိုးရက်နေ့ ညနေခင်း

အတားအဆီး (နီဝရဏ) များ

မိမိသည် စစ်မြေပြင် တစ်ခုထဲသို့ ရောက်နေရသည်။ ဗိုလ်ခြေတစ်ထောင် ရှိသော ရန်သူတွေနှင့် တစ်ကိုယ်တည်း ရင်ဆိုင် တိုက်ခိုက် နေရသည်ဟု နှလုံး သွင်းကြည့်ပါ။ ရန်သူတွေ လေးဖက်လေးတန် ဝိုင်းရံ နေသော်လည်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် သင် အနိုင်ရပါ၏။ တစ်ဖန် သင်သည် စစ်မြေပြင်သို့ အကြိမ်ပေါင်း တစ်ထောင်ခန့် ရောက်နေရသည်ဟု စဉ်းစား ကြည့်ပါဦး။ အကြိမ်တိုင်းမှာပင် သင့်ကို ဝိုင်းရံ ထားသော ရန်သူများကို ချေမှုန်း နိုင်ပါ၏။

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်က မိမိ ကိုယ်တွင်းက ရန်သူကို အနိုင်ရအောင် တိုက် ခိုက် ချေမှုန်းရသော အလုပ်နှင့် နှိုင်းစာသော်ကား ဗဟိဒ္ဓ ရန်သူ တစ်ထောင်ကို အကြိမ် တစ်ထောင် အနိုင်ရဖို့က သာ၍ပင် လွယ်ကူသေးသည်ဟု ဟောတော် မူခဲ့လေသည်။ မိမိစိတ်ကို မိမိက အနိုင်ရအောင် အားထုတ်ရသော အလုပ်သည် ပေါ့ပေါ့သေးသေး အလုပ် မဟုတ်ချေ။ လုပ်၍ဖြစ်သော အလုပ်မှန်သမျှဝယ် မိမိ စိတ်ကို မိမိ သိမြင် နားလည်အောင် လုပ်ရသော အလုပ်သည် အခက်ခဲဆုံးသော အလုပ်ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤအလုပ်သည် မဖြစ်နိုင်သော အလုပ်ကား မဟုတ်ပါ။ ဤရန်သူပေါင်း တစ်ထောင်ကို အကြိမ် တစ်ထောင်မက တိုက်ခိုက် အောင်နိုင် ခဲ့ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များစွာ ရှိကြပါ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်မှုကိုလည်း ပေးကြပါ၏။

ပထမ ပေးသော ကြီးစွာသော အကူအညီမှာ ရန်သူသည် မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ကို သိအောင် လုပ်ပေးရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မသိဘဲ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ထားလျှင် ရန်သူသည် စိတ်ထဲတွင် အင်အား ကြီးမားစွာဖြင့် တည်ရှိနေကြမည်သာ ဖြစ်၏။ သိမှတ်လိုက်သော အခါ၌ ထိုရန်သူများကို နှိမ်နင်းရ လွယ်သွားလေသည်။ စိတ် စစ်မြေပြင်ပေါ်တွင် အင်အား ကြီးမားသော ရန်သူမျိုး ငါးပါး ရှိလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ပိုမို နက်ရှိုင်းသော ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်သို့ ထိုးထွင်း သိမြင်ရေးတွင် ထိုရန်သူ မျိုး ငါးပါးကို သိမှတ်ရန် အားထုတ်ရေးသည် အလွန် အရေးပါလှသည်။

ထိုရန်သူ (ဝါ) အဆီးအတား ငါးပါးတို့ အနက် ပထမ ရန်သူ (အဆီး အတား) သည် လိုချင်ဆန္ဒ တပ်မက်မှု ရာဂဟု ဆိုအပ်သော ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ တရားပင် ဖြစ်လေသည်။ ကာမဂုဏ် အာရုံတို့၌ တပ်မက် စွဲလမ်းခြင်း၊ တောင့်တ ခြင်းသည် စိတ်တွင် သမာဓိ အားကောင်းလာမှုကို ဖျက်ဆီးသော ပထမ အကြီးဆုံး ရန်သူ ပင်တည်း။

ထိုကာမဂုဏ် အာရုံတရားတို့၌ တပ်မက်ခြင်း ရာဂဆန္ဒသည် စိတ်ကို အပြင်ပ အာရုံများသို့ သွားရောက် ကျက်စားစေ၏။ အာရုံ ဖြစ်ပေါ်ရာ ဝတ္ထုအာရုံ အမျိုးမျိုးကိုသာ ထိုမှ ဤမှ ရှာဖွေစေ၏။ စိတ်ကို အစဉ်သဖြင့် စေ့ဆော် တိုက် တွန်းလျက် အငြိမ်းမရ ဖြစ်စေ၏။ စိတ်ကို အညီအမျှ ဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းစေ၏။ ကာမစ္ဆန္ဒ၏ သဘောမှာ မည်သည့်အခါမျှ ကျေနပ်ခြင်း၊ ရောင့်ရဲခြင်း မရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အစဉ်သဖြင့် တောင့်တခြင်း၊ ရှာဖွေခြင်းလျှင် အဆုံးမရှိ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ် တို့သည် နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော အာရုံတစ်ခုကို ခံစားကြကုန်၏။ ထိုနှစ်သက် ဖွယ် အာရုံသည်လည်း အခြားသော သဘော သဘာဝ ဖြစ်ရပ်များ ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပေါ် လာပြီးနောက် ပျောက်ပျက်သွား၏။

ထိုအခါ ထိုအာရုံကို တင်းတိမ်ခြင်း မရှိဘဲ ဆက်လက် ခံစားလိုသော ဆန္ဒများ ကျန်ရစ် ပြန်သည်။ အလားတူ အာရုံ အရသာကို ပိုမို ခံစားလိုသော စိတ်လျှင် ထပ်မံ ဖြစ်ပေါ် လာပြန်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ တပ်မက်သောစိတ်၊ စွဲလမ်း သော စိတ်မျိုးကို မတိုက်ဖျက် နိုင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အလိုဆန္ဒ မပြည့်သော ဘဝ၊ မရောင့်ရဲသော ဘဝမျိုးဖြင့်သာ အစဉ် နေကြရမည် ဖြစ်၏။ လှပသော အဆင်း အာရုံကို လိုချင် တပ်မက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် ကိုယ် အထိအတွေ့ အာရုံသည် လည်းကောင်း၊ စွဲမက်ဖွယ် အတွေးအခေါ် အယူအဆ များသည် လည်းကောင်း ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏများချည်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ ဝတ္ထု အာရုံတို့၌ တပ်မက်ခြင်း၊ ငြိတွယ်ခြင်းသည် လောဘကိုသာ အစဉ် အင်အား ကြီးထွား စေပါ၏။ ထိုစိတ်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းလျက် ရှိသော ငြိတွယ်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း လောဘ ရာဂသည်ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်သော ဘဝသံသရာ၌ ကျင်လည်အောင် ပြုသော တဏှာလက်သည် အမှန်စင်စစ် ဖြစ်လေသည်။ ထို ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏတည်း ဟူသော တပ်မက်ခြင်း ဆန္ဒအာရုံ အတားအဆီးကို ဖြိုဖျက်နိုင်ခြင်း မရှိသေးသမျှ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုင်ဆိုင်မှု ငါ့ဟာ

http://www.dhammadownload.com

ငါ့ဥစ္စာ ဟူသော တဏှာ သံယောဇဉ် အနှောင် အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက် နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

ဒုတိယ အတားအဆီး ရန်သူကြီးကား ဒေါသ ဆိုသော အမုန်းတရားပင် တည်း။ ဗျာပါဒ နီဝရဏ မည်၏။ အဖျက် ဒေါသသည် လည်းကောင်း၊ မကောင်း သော စိတ် အကြံအစည် လည်းကောင်း၊ ရန်ငြိုး လည်းကောင်း၊ စိတ် ငြိုငြင်ခြင်း လည်းကောင်း၊ စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ခုခြင်း လည်းကောင်း ဤ ခပ်သိမ်းသော စိတ်၏ မနှစ်သက်ဖွယ် ဖော်ပြချက်များသည် ဗျာပါဒ နီဝရဏ ချည်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ စိတ်သည် ဝတ္ထုအာရုံတို့ကို တပ်မက်ခြင်း အသစ် တစ်ဖန် ခံစားလိုခြင်း ရှိသကဲ့သို့ မနှစ်သက်သော ဝတ္ထုအာရုံ တို့ကိုမူကား ဖျက်ဆီး သုတ်သင် ပစ်လိုသော သဘောဆိုးမျိုးလည်း ရှိ၏။ ဤကား ပြင်းထန်သော အထိန်းအချုပ် ကင်းသော စိတ်၏ အခြေအနေ တစ်မျိုးဖြစ်၏။

ထိုရန်သူ နှစ်မျိုး၏ အကျိုးဆက်ကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြရန် အင်္ဂလိပ် စကားတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖော်ပြချက် နှစ်မျိုးကို အသုံးပြုလေ့ ရှိ၏။ လောဘ (အာရုံ၌ တပ်မက်မှု) နှင့် မကောင်းသဖြင့် ကြံစည်မှု ဗျာပါဒတို့ကို အင်္ဂလိပ် စကားတွင် burning with desire ဆန္ဒဖြင့် လောင်ကျွမ်းနေသည်၊ လောဘဇော တိုက်နေသည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ 'A person is burning up' ဟု ဆိုလျှင် ထိုသူ အလွန်အမင်း ဒေါသ ထွက်နေသည်ဟု ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သဘောမှာ ဤသို့သော သဘောရှိသော စိတ်သည် အလွန်အမင်း ဆင်းရဲနေသည်၊ မီးလောင် နေသည် ဟု သဘောကျခြင်း ဖြစ်လေသည်။

တတိယ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ပြုသော စိတ်၏ ရန်သူကား ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်၏။ စိတ်၏ ဖင့်နွဲ့မှု နှင့် ထိုင်းမှိုင်းမှုပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် စိတ်၏ ပျင်းရိခြင်း၊ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ပျင်းရိခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ လေးလံ ဖင့်နွဲ့ခြင်း ရှိသော စိတ်သည် အိပ်ချင်ခြင်းကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သည်။

ဤ လေးလံ ဖင့်နွဲ့သော သဘော ထိနမိဒ္ဓကို နလုံးသွင်းမိတိုင်းမှာ ကျွန်ုပ် တို့၏ စိတ်ထဲတွင် ပက်ကျိဟု ခေါ်သော သတ္တဝါကိုသာ အစဉ်သဖြင့် မြင်ယောင် မိလေသည်။ ပက်ကျိသည် ဤထိနမိဒ္ဓ သဘောကို အစဉ် ဖော်ပြနေသည်ဟု ကျွန်ုပ် ထင်မိပါသည်။

ဤ စိတ်၏ ငြီးငွေ့ ထုံထိုင်းခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ ဖင့်နွဲ့ခြင်း ဆိုသော ထိန မိဒ္ဓ သဘောကို မကျော်လွှားနိုင်ပါက ဘာအလုပ်မျှလည်း ဖြစ်တော့မည် မဟုတ်။ ဘယ်တော့မှလည်း စိတ်ကြည်လင်မှုကို ရတော့မည် မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်သည်

http://www.dhammadownload.com

လေးလံ၍ ထုံထိုင်းလျက်သာ နေပေတော့မည်။

စတုတ္ထမြောက် စိတ်ကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီး ပိတ်ပင်တတ်သော တရားကား စိတ်၏ ဆောက်တည်ရာမဲ့ ဖြစ်ခြင်း ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ ဖြစ်၏။ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ နောင်တရခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း တို့သည် ဤကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ၏ အခြင်းအရာများ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထိုတရားများ နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးခံရသော စိတ်သည် သမာဓိရရန် ခဲယဉ်း၏။ တည်ငြိမ်သော အဖြစ်ဖြင့် နေရန် မတတ်နိုင်ချေ။ ထိုကဲ့သို့ ပူပန်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ မတည်ငြိမ် လှုပ်ရှားခြင်း ရှိသော စိတ်သည် သတိ ကင်းမဲ့လျက်သာ ထိုမှာ ဤမှာ ခုန်ဆွခုန်ဆွ ဖြစ်လျက် ယောက်ယက်ခတ်သော စိတ်သည် နက်ရှိုင်းသော ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို တားဆီး ပိတ်ပင် တတ်လေသည်။

ပဉ္စမမြောက် နီဝရဏသည်ကား ယုံမှားခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာ ဖြစ်၏။ နီဝရဏ တရားတို့တွင် ပယ်ဖျက်ရန် အခက်ဆုံး နီဝရဏတရားလည်း ဖြစ်၏။ ဝိစိကိစ္ဆာ၏ လှည့်ဖြားတတ်မှုကို ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်း မရှိသေးသရွေ့ ယုံမှားခြင်း သံသယ သည် စိတ်ကို မစွမ်းမသန် ဖြစ်အောင် ပြုနေမည်သာ ဖြစ်၏။ စိတ်အမြင် ရှင်းလင်းအောင်ပြုသော ကျွန်ုပ်တို့၏ အားထုတ်မှုကိုလည်း ပိတ်ပင်လျက်သာ နေမည် ဖြစ်၏။ မိမိပြုနေသော အမှုကို လည်းကောင်း၊ ထိုအမှုကို ပြုနိုင်သော မိမိ၏ စွမ်းရည်ကို လည်းကောင်း သံသယသည် ယုံမှားခြင်း ဖြစ်စေ၏။

သင်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာန တစ်ခုသို့ ရောက်နေပြီ ဆိုပါစို့။ သင့်စိတ်မှာ သံသယ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ 'ငါ ဒီနေရာကို ဘာလာ လုပ်နေတာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့များ ငါ ဒီကို ရောက်လာပါလိမ့်၊ ဒီအလုပ် (ကမ္မဋ္ဌာန်း) ဟာ လွယ်ကူတဲ့ အလုပ် မဟုတ်ဘူး၊ သိပ်ခက်တယ်၊ ငါ ဒီအလုပ်ကို လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး' ဤသို့လျှင် စိတ်သည် သံသယကို ဖြစ်စေ၏။ ထိုသံသယရှိသော စိတ်သည် မဂ်လမ်းတွင် ကြီးစွာသော အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ဖြစ်၏။

ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ စသော နီဝရဏ များ အားလုံးသည် စေတသိက်များချည်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။

စေတသိက်များမှ အပ 'ငါ၊ ကိုယ်၊ အတ္တ' ဟူသည် မရှိချေ။ သူတို့ဘာသာ ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိဘဲ ပြုနေကြသော စေတသိက် တရားစုများသာ ဖြစ်ကြလေသည်။ စိတ်ကို အတားအဆီး ပြုလျက် နေကြသော ဤ နီဝရဏ တရားများ၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ဥဒါဟရဏ် တစ်ခုဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြလေ့ ရှိ၏။

http://www.dhammadownload.com

ကြည်လင် သန့်ရှင်းသော ရေအိုင် တစ်အိုင် ရှိသည်ဟု နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏသည် ထိုရေကို လှပသော ဆေးရောင်ဖြင့် ဆိုးလိုက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရေနှင့် တူသည်။ ထိုရေကို မြင်ရသောကာလ အဆင်း၏ လှပမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်သည် ဆောင်ယူခြင်း ခံရကာ ထိုရေကို ထိုးဖောက်၍ အတွင်းသို့ ရောက်အောင် ရှုမြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာတော့ချေ။ မျက်စိ ပသာဒသည် အဆင်းအာရုံ ပေါ်မှာသာ ကျက်စား၍ နေလေသည်။ ဗျာပါဒ (ဒေါသ)၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ စသော စေတသိက်တို့သည် ဆူနေသော ရေနှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူလှပေ၏။ ဆူနေသော ရေသည် အလွန် သောင်းကျန်း၏။ ထိုရေ၏ အောက်သို့ ထိုးဖောက် မြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။ ဤသို့သော စိတ်၏ အထိန်းအကွပ်မဲ့ ဆူပူ သောင်းကျန်းခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ ငြူစူခြင်း ရှိသော စိတ်၏ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုသည် ဝိပဿနာဉာဏ် ရရှိရေးကို လွန်စွာ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ပြုတတ်လေသည်။ ပျင်းရိ ထုံထိုင်းခြင်း ထိနမိဒ္ဓတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသော စိတ်သည် မှော်အမှိုက် ဒိုက်တို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသော ရေကန်နှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူလေသည်။ ရေမှော်ပင်များ ဖုံးလွှမ်းသော ရေပြင်၏ အောက်သို့ သင်သည် ထွင်းဖောက် ရှုမြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာသကဲ့သို့ ပျင်းရိခြင်း၊ ထုံထိုင်း မှုန်မှိုင်းခြင်းများ ဖုံးလွှမ်းသော စိတ်သည် အလွန် လေးလံသောစိတ် ဖြစ်၏။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ တည်းဟူသော ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ နောင်တ ပူပန်ခြင်း ရှိသော စိတ်၏ အခြင်းအရာသည် လေတိုက်သဖြင့် လှိုင်းများ ထကြွနေသော ရေကန်နှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူပေသည်။ ရေပြင်သည် လေပြင်း တိုက်ခတ်မှုကြောင့် လှိုင်းဘောင်ဘင်ခတ်လျက် ရှိသည်။ ထို့အတူ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ စိတ်ရှိသော ယောဂီသည် သစ္စာတရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဝိပဿနာဉာဏ် ရရှိရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ကို နေရာတကျ ဖြစ်အောင် ငြိမ်သက်အောင် မပြုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ သံသယ ဝိစိကိစ္ဆာ ဖုံးလွှမ်းသော စိတ်သည်ကား ရွှံ့ရေဖြင့် နောက်ကျိနေသော ရေအိုင်နှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူပေသည်။ ဝိစိကိစ္ဆာကြောင့် ဉာဏ်သည် အမှောင် ပိတ်ဖုံးသလို တိမ်သလာ ပိတ်ဖုံးသလို ဖြစ်ရလေသည်။

မင်္ဂလမ်းဝယ် ထိုထို ရန်သူများနှင့် ရင်ဆိုင် ပက်ပင်း ကြုံလာရသောအခါ ၎င်းတို့ကို နှိမ်နင်းရန် အတွက် တိကျသော နည်းလမ်းများလည်း ရှိ၏။ ပထမ နည်းလမ်းမှာကား ထိုနီဝရဏ တရားများကို ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းဝယ် မမေ့လျော့ မပေါ့ဆသော သတိဖြင့် အစဉ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနေအောင် အားထုတ်ဖို့ပင်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်၏။ ကာမစ္ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ် လာပြီဆိုလျှင် ချက်ချင်းပင် မိမိစိတ်မှာ အလိုဆန္ဒ တောင့်တမှု တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပြီဟု သိအပ်၏။ အကယ်၍ အလိုမကျမှု၊ ဒေါသ ဗျာပါဒ တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုလျှင် လည်းကောင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဆိုလျှင် လည်းကောင်း ထိုဖြစ်ပေါ် လာသော အတားအဆီး နီဝရဏ တရားကို ဖြစ်ပေါ်လာမှန်း ချက်ချင်းသိအောင် ပြုအပ်၏။ ထိုသို့ နီဝရဏ တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် ဖြစ်မှန်းသိပြီ ဆိုပါက ထိုသိမှုသည်ပင် လွန်စွာ အားသန်ရကား ထိုအားဖြင့် ထိုနီဝရဏ တရားများကို ကျော်လွှား နိုင်လေတော့၏။

သိမှတ် နိုင်ခြင်းသည် သတိကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ထိုသို့ သတိ သမ္ပဇဉ် ပြု လိုက်သည်နှင့် ထိုတရား အပေါ်၌ တပ်မက် စွဲလမ်းခြင်း တဏှာလည်း မဖြစ်တော့။ မနှစ်သက်ခြင်း နှိပ်ကွပ်ခြင်းလည်း မရှိတော့။ ထိုတရားနှင့် ငါ့ကို ထပ်တူပြုခြင်း လည်း မရှိတော့ပါ။ နီဝရဏ တရားများသည်လည်း မမြဲသော စေတသိက်သာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျက်သုဉ်းသွားလိုက် နှင့် ဖြစ်ပျက် နေကြပါသည်။ ကောင်းကင်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ပျက်သွား လိုက် ဖြစ်နေသော တိမ်တိုက်များ သဖွယ်ပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ကသာ သတိပဋ္ဌာန် ကျကျ ရှုမှတ်နိုင်မည် ဆိုလျှင် ထိုတရားများ ဖြစ်ပေါ်လာခိုက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့က တစ်စုံတစ်ရာ တုံ့ပြန်ခြင်းလည်း မပြုတော့။ ဒါ ငါ ဖြစ်တာပဲဟုလည်း သင်္ခါရ တရားနှင့် ငါ့ကို ထပ်တူပြုခြင်း မရှိတော့ပါ။ သူတို့သည် စိတ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပြီးနောက် ပျောက်သွား ကြမည်သာ ဖြစ်၏။ အနှောင့်အယှက် တစ်စုံတစ်ရာ ကိုလည်း ပြုနိုင် ကြတော့မည် မဟုတ်တော့ပါ။ နီဝရဏ တရားများကို သုတ်သင် ဖယ်ရှားရာတွင် သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်သည် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းပင် ဖြစ် တော့၏။

ဤ နီဝရဏ တရားများက စိတ်ကို အကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုး အုပ်စိုးလာပြီး သတိပဋ္ဌာန် အလုပ် အားလျော့ နေသောအခါ ၎င်းတို့ အပေါ် သဘောထားရန် အတွက် သီးခြား နည်းလမ်းများလည်း ရှိပါသေး၏။ ကာမစ္ဆန္ဒများ စိတ်ကို လွှမ်းမိုး လာသောအခါ ဤခန္ဓာကိုယ်၏ ယိုယွင်း ပျက်စီးနေခြင်း၊ အသုဘ သဘော အမှန်ကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်းသည်လည်း ကောင်း၏။ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး အသေကောင် အလောင်းကောင် အဖြစ် အဆုံးသတ်ရ မှာပါကလား ဟု နှလုံးသွင်း လိုက်လျှင် လိုချင် တပ်မက်စိတ်များ လျော့ပါး ပျောက်ကွယ် သွားနိုင်၏။ အသုဘ သညာ ပေါ်အောင် ဆင်ခြင် သုံးသပ်အပ်၏။ ရသေ့ အဖြစ် လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခဲ့

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

သော ရှေးခေတ် တရုတ် ကဗျာဆရာကြီး ဟန်ရှန် (Han Shan) သည် ဤ အသုဘ သညာကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်ခဲ့သူ ဖြစ်လေသည်။ ထို အ ချက် သည် သူ၏ အောက်ပါ ကဗျာတွင် ထင်ရှား လှပါသည်။

ပုလဲ ကန့်လန့်ကာ၊
ခန်းသာမှာ ကျောက်စိမ်း၊
မိန်းမပျို လှလွန်းဆွေ
ခံစားလို့ နေတယ်လေ၊
ရှုတိုင်းလှ တုနှိုင်း မရပါ။
နတ်သမီးထက်သာ
သူ့ကိုယ်မှာ ကြော့ရှင်း၊
သူ့မျက်နှာ အဆင်းက
ပဝင်းတဲ့ ပန်းမာလာ
နွေဦး ရာသီမှာ
သူ့ စံအိမ် ရှေ့မျက်နှာ
နှင်းမှုန်တွေဖြာ
နွေနှောင်း ကျပြန်တော့
သူ့ စံအိမ် နောက်ဘက်ခြမ်း
သုတ်လေပြည်ဖြန်း၊
ကွာလှမ်းခဲ့ ရက်တောင်တာ
နှစ်သုံးဆယ် ကြာလေတော့
သူ့ မျက်နှာ သူ့ အလှလည်း
စက်က ကျလာတဲ့
ကြံဖတ်ရဲ့ ပုံပမာ
သွေ့ခြောက်၍ နေပါပြီ။

ဤကဲ့သို့ သဘာဝကို သဘာဝ ကျကျ ရှု ဆင်ခြင် တတ် ခြင်း သည် တပ်မက်မှု တဏှာ ရာဂကို လျော့ပါး စေပါသည်။ ငါလည်း ထို့အတူ မကြာမီမှာ သေဆုံး ပျောက်ကွယ် သွားမှာ ပါကလားဟု နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ကာမစ္ဆန္ဒ တွေကို ပြေပျောက် စေနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

သေခြင်းတရားသည် တရှို့အတွက်သာ မဟုတ်။ သူများ အတွက်သာ မဟုတ်ပါ။ သေခြင်းတရားကား အလျင်အမြန် ရောက်လာတော့ မှာပါကလား ဆိုသည်ကို မသိနိုင် မဆင်ခြင်နိုင် သေးသမျှ မျက်မှောက် ပြုနေရသော အချိန်ကာလ ခဏတိုင်း၏ အရေးပါမှု ထိရောက်မှုကို ထိတွေ့ ခံစားရမည် မဟုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားနှင့် အအိပ်ကို အလွန်အမင်း လိုက်စားမှု အတွေ့အကြုံ နှင့် ရာဂဆန္ဒ ပြင်းထန် အားကောင်း လာမှုသည်လည်း အကြီးအကျယ် အပြန် အလှန် ကျေးဇူးပြုလျက် ရှိလေသည်။ အစား၌ အတိုင်းအရှည် သိမှု၊ အအိပ်၌ အတိုင်းအရှည် သိမှုဖြင့် ရာဂစိတ်ကို အားနည်းစေကာ စိတ်ကြည်လင်မှုကို များစွာ ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။

ဗျာပါဒ ဒေါသ မလိုမုန်းထားမှု ရန်ငြိုးထားမှု စသော ဤနီဝရဏ တရား တို့ကို နှိမ်နင်းရာတွင် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်း တစ်ခုမှာ ၎င်းတို့ကို မမေ့ မလျော့သော သတိဖြင့် ဆင်ခြင် ရှုမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သင် တရား ထိုင်လျက် ရှိသည်နှင့် ရုတ်တရက် ချက် ချင်း ပင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံ တစ်ခုသော အခြေအနေကို ဖြစ်စေ မလိုမုန်းထားစိတ် သင့်မှာ ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုအခါ ပြန်ထိုင်ပြီး ဒေါသ ဒေါသ ဟု မှတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ဒေါသ ဖြစ်ခြင်းနှင့် ငါ ကို ရောထွေးပြီး ထပ်တူ မပြုပါနှင့်။ ငါ ဒေါသ ဖြစ်သည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ ဒေါသဟာ ဒေါသပဲ၊ ဒေါသ စိတ်ကိုသာ ရှုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဒေါသ စိတ်ဖြင့် မနှိပ်စက်ပါနှင့်။ ရိုးရိုးကလေး ထိုင်ပြီး ဒေါသ ဖြစ်ခြင်း လက္ခဏာကိုသာ သိအောင် ရှုမှတ်၍ နေလိုက်ပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒေါသသည် ခဏကြာတော့ ပျောက်ပျက် သွားပါလိမ့်မည်။ ငါ ဒေါသ ဖြစ်နေတယ်ဟု ငါနှင့် ဒေါသကို ထပ်တူ ပြုမိလိုက်လျှင် ဒေါသသည် ပို၍သာ အားကြီး လာပါတော့သည်။ 'ငါ ဒေါသ ဖြစ်တယ်၊ ငါ့ကို ဒီလူက စော်ကားတာပဲ၊ ငါ ဒေါသ ဖြစ်ထိုက်တယ်' ဟု မစဉ်းစား လိုက်ပါနှင့်။ ထိုသို့ ပြုမည့်အစား ဒေါသကို စေ့စေ့သော ရှုမှတ် ပစ်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ ရှုမှတ် ပစ်လိုက်လျှင် ထို ဒေါသသည် စိတ်ကို နှောင့်ယှက်သော အရှိန်အဝါ လျော့နည်းပြီး ပျောက်ပျက် သွားသည်ကို သင် တွေ့ရ ပါလိမ့်မည်။

ဒေါသ အဆမတန် ထွက်ပြီး ဒေါသက စိတ်ကို အကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုး နေသော အခါ ၎င်းကို ရင်ဆိုင်ရန် သီးခြား နည်းလမ်း ရှိသေး၏။ ၎င်းမှာ မေတ္တာ စိတ်ကို ထုတ်ဖော် ပွားများရန်ပင် ဖြစ်၏။ နေရာတိုင်းမှာ ရှိသော သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ကြပါစေ၊ ကြောင့်ကြ ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ကြပါစေ ဟူ၍ ယေဘုယျ မေတ္တာကို လည်းကောင်း၊ သင်

http://www.dhammadownload.com

မကျေမနပ် ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကို သီးသန့်အားဖြင့် လည်းကောင်း မေတ္တာ ပို့ပါ။ မေတ္တာစာတ်များ လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဤကိစ္စသည် ခက်တော့ ခက် ပါသည်။ ဒေါသ ဖြစ်နေချိန်မှာ မေတ္တာပို့ဖို့ အလုပ်သည် လွယ်တော့ မလွယ်ပါ။ သို့သော် အားယူပြီးသာ ပို့ပါ။ ထူးခြားသည်မှာ ထိုကဲ့သို့ မေတ္တာ ပို့မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အံ့ဩဖွယ်ရာ ဒေါသ အရှိန်အဟုန်တွေ လျော့နည်း ကျဆင်း သွား သည်ကို ကိုယ်တွေ့ ကြုံရပါလိမ့်မည်။

ထိုအခါ ဆူလောင် သောင်းကျန်းနေသော စိတ်လည်း တဖြည်းဖြည်း အေးမြလာပြီး ငြိမ်သက်ခြင်းသို့ ရောက်သွား ပါလိမ့်မည်။ စိတ်သည် အညီအမျှ ဖြစ်ပေါ် လာပါလိမ့်မည်။ ဤ ဗျာပါဒ နိဝရဏနှင့် ရင်ဆိုင်ရာတွင် အလွန်အမင်း လက်တွေ့ကျသော နည်းမှာ ဤသို့ ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် တစ်စုံတစ်ယောက် အပေါ် ပြင်းထန်စွာ ရန်ငြိုး ဖွဲ့နေမိလျှင် ထိုလူအား လက်ဆောင် ပေးလိုက်ခြင်း နည်းသည် လက်တွေ့ကျသော ဒေါသ ဖြေနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲ ခြင်း ကိစ္စတွင် ဒေါသအတွက် နေရာ မရှိပါ။ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ နှလုံးသားမှာ ရက်ရောခြင်း၊ ပွင့်လင်းခြင်းသာ ရှိပါသည်။ ထို ပေးလိုခြင်း၊ ရက်ရောခြင်း စေတနာသည် စိတ်တွင် ခုခံနေသော တင်းမာမှုကို လျော့ကျ သွားစေပါသည်။ ဤနည်းကား စိတ်ကို အမုန်း ဒေါသမီး လောင်ကျွမ်းခြင်းမှ ကင်းလွတ်အောင် ပြုလုပ်ရာတွင် ကျွမ်းကျင် လိမ္မာသော နည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အမျက် ဒေါသ ရန်ငြိုးကို ဖွဲ့စေတတ်သော ဗျာပါဒ နီဝရဏကို ရင်ဆိုင် ရာတွင် ပို၍ ထိရောက်သော နည်းတစ်ခုမှာ ကမ္မနိယာမကို ပြန်လည် သုံးသပ် ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝဝယ် ဖြစ်လာသမျှသည် မိမိတို့ ပြုခဲ့သော ကံကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ကံ၏ အမွေခံများသာ ဖြစ်ကြသည်ဟု နားလည်ခြင်းသည် ကမ္မ နိယာမကို နားလည်ခြင်း မည်ပါသည်။

သတ္တဝါ မှန်သမျှတို့သည် မိမိတို့ ပြုခဲ့ကြသော ကောင်းကံ မကောင်းကံ (ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်) ၏ အကျိုးဆက်များကို တွေ့ကြုံ ခံစားကြရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အကြင်သူသည် မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံကို ပြုအံ့၊ ထိုသူအား ဒေါသ ဖြင့် တုံ့ပြန်မည့် အစား ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာ ကရုဏာဖြင့် တုံ့ပြန် နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ တုံ့ပြန်ရာ၌ ထိုအကုသိုလ် ကံကို ပြုသောသူသည် အဝိဇ္ဇာ မောဟကြောင့် ပြုမူနေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ပြီးလျှင် ထိုသူသည် ထိုအမှုကံ၏ အကျိုးဆက် ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းကို ခံစားရမည်ကိုလည်း သိအပ်ပါသည်။ အကြင်သူ၏ မသိ သဖြင့် ပြုကျင့်သော အကုသိုလ်ကံ အတွက် ခံစားရမည့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို ဘူးလေး

http://www.dhammadownload.com

ရာ ဖရုံဆင့် ဖြစ်အောင် မလုပ်လိုပါနှင့်။ မေတ္တာ ကရုဏာဖြင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့က ထိုသူ ခံစားရမည့် ဒုက္ခဝန်ကို ပေါ့ပါး သက်သာ စေသင့်ပါသည်။

ပျင်းရိ ထုံထိုင်းခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ထိနမိဒ္ဓ နီဝရဏ။ ၎င်းတို့ကို အထိ ရောက်ဆုံး ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနည်းမှာ ဂရုတစိုက် ရှုမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖင့်နွဲ့မှု၊ ပျင်းရိမှု၊ ထုံထိုင်း လေးလံမှုများ၏ လက္ခဏာ ဂုဏ်သတ္တိ များကို စေ့စေ့စပ်စပ် စူးစမ်း စိစစ်ခြင်းဖြင့် နီဝရဏများကို လွယ်ကူစွာ ကျော်လွှား နိုင်၏။ ပျင်းရိခြင်း၏ သဘောကို သိအောင် ထိုးထွင်းရှုပါ။ ဤသတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ စူးစမ်း လေ့လာခြင်း အားဖြင့် သင်သည် သင့်ကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အိပ်ချင်မှု ညှိုးနွမ်းမှုများ တစ်ခဏချင်းမှာပင် ပျောက်ကွယ် သွားကြကြောင်း ကိုယ်တွေ့ ကြုံရပါလိမ့်မည်။ ခဏလောက်တော့ 'အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ်' ဟု ရှုမှတ် ရ၏။ ထိုသို့ အိပ်ချင်မှန်း သိအောင် ရှုမှတ်လိုက်သည်နှင့် စိတ်သည် လုံးလုံး လျားလျား နိုးကြားသွားပြီး သတိသာလျှင် ဦးဆောင် နေတော့၏။

ဤကဲ့သို့ အိပ်ချင်ခြင်းကိုသာ အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ် ဟု သတိဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်ပြီး ငါ အိပ်ချင်တယ် ဟု ငါနှင့် အိပ်ချင်ခြင်းကို ထပ်တူ မပြုမိပါက အိပ်ချင်ခြင်းလည်း ကြာကြာမနေ ပျောက်ကွယ် သွားသည်သာ ဖြစ်ပါ၏။ တရား ထိုင်နေစဉ် သတိဖြင့် ပေါ်နေအောင် အားထုတ်နေရင်းက ခေါင်းငိုက်စိုက် ကျသွား သည် ဖြစ်အံ့။ ထိုအခါ ပြုရမည့် တခြားနည်း ရှိ၏။ ထိုနည်းသည် အနေအထိုင် ပုံစံကို ပြောင်းထိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သင် ထိုင်လျက် တရား အားထုတ်နေစဉ် ခေါင်းငိုက်ကျသည် ဆိုလျှင် ထိုင်ရာမှ ထပြီး ခပ်သုတ်သုတ် စင်္ကြံ လျှောက်လိုက် ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အတွင်းမှာ ဖြစ်နေလျှင် အပြင်သို့ ထွက်လိုက်ပါ။ အပြင်ဘက်ရှိ လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူပစ်လိုက်လျှင် ကိုယ်စိတ် လန်းဆန်းပြီး အင်အား ပြည့်ဖြိုး လာနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကြယ်ရောင် လရောင် လျှပ်စစ်မီး ရောင် တစ်ခုခုကို ခဏကြာအောင် ကြည့်နေလိုက်ပါ။ အလင်းရောင်၏ သတ္တိသည် မျက်စိကို ကျယ်စေပြီး နိုးကြား စေပါသည်။ ကိုယ်ကို ရေအေးဖြင့် ပက်ဖျန်း လိုက်လျှင်လည်း လန်းဆန်း သွားနိုင်ပါသည်။ နောက်ပြန် လမ်းလျှောက်ခြင်း ဖြင့်လည်း အိပ်ချင်စိတ် ပျောက်တတ်ပါသည်။ ထိနမိဒ္ဓလည်း အနိစ္စပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ကိုလည်း ကျော်လွှား နိုင်ပါသည်။ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အားလုံးကို လုပ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါလျက် အိပ်ငိုက်ခြင်း ရှိနေသေးသည် ဆိုပါအံ့။ ထိုအချိန်သည်ကား အမှန်ပင် အိပ်စက် အနား ယူသင့်သော အချိန် ဖြစ်ပါပြီ။ သို့သော် အားထုတ်မှုကိုတော့ ပြုပါ။ အကယ်၍ စိတ်မှာ ထိုင်းမှိုင်းလာသော အခါတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့က 'အင်း

http://www.dhammadownload.com

ခဏလောက်တော့ မှိန်းလိုက်ဦးမှပဲ' ဟု စဉ်းစားပါက ထိုသို့ စဉ်းစားခြင်းသည် ပျင်းစိတ်ကို အားပေးရာ ကျပြီး အပျင်း အားကောင်းလာအောင် လုပ်သည်နှင့် တူပါသည်။ ဤ ထိနမိဒ္ဓ စသော နီဝရဏ တရားတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရာတွင် ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာ ပြတ်သားသူ စိတ်ခိုင်သူ ဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။

ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ။ ဤကိစ္စတွင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများခြင်းဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ။ ပျံ့လွင့်နေသော ငြိမ်သက်ခြင်း ကင်းသော စိတ်ကို ရှုပါ။ ဤ စိတ်သည် ဘယ်လို ဖြစ်နေတာလဲ ဟု သိအောင် စိစစ်ပါ။ မတည်မငြိမ် ဆောက်တည်ရာမဲ့ ဖြစ်နေသော စိတ်၏ အခြင်းအရာများကို အထူး သတိပြုပြီး ရှုပါ။ သင် တရားထိုင်နေစဉ် စိတ်မှာ ယောက်ယက်ခတ် နေသဖြင့် သမာဓိ မရနိုင် ဖြစ်နေလျှင် ထို စိတ် အခြေအနေကိုပင် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုကွက်ဖြင့် သတ်မှတ်ပါ။ ထိုင်ရင်း စောင့်ကြည့်ပါ။ 'စိတ် ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်၊ စိတ် ပျံ့လွင့်နေတယ်' ဟု မှတ်ပါ။ 'စိတ်မငြိမ်ဘူး၊ စိတ်မငြိမ်ဘူး' ဟု မှတ်ပါ။ စိတ် ဖြစ်နေပုံကို ဖြစ်နေသည့် အတိုင်း မြင်အောင်သာ ရှုပါ။ 'ငါ့စိတ် မငြိမ်ဘူး' ဟု ငါနှင့် စိတ်ကို တစ်သဘောတည်း တစ်ခုတည်း ဖြစ်အောင် ထပ်တူ ပြုမပစ်ပါနှင့်။ ဤနေရာတွင် စိတ်လှုပ်ရှားနေသူ စိတ်မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေသူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦး သတ်သတ် မရှိပါ။ စိတ်၏ မငြိမ်သက်မှုတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် သူ့အလိုလို ပျောက်ပျက် သွားသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ရှုမှတ်မှုမှာ အညီအမျှ ဖြစ်နေလျှင် ထိုကုက္ကုစ္စ စိတ် စေတသိက်များ စိတ်ကို မနှောင့်ယှက်တော့ပါ။

တခြား တစ်နည်းမှာ ဤနီဝရဏ တရားများကို ကျော်လွှန်ရန် စိတ်ကို အာရုံ တစ်ခုတည်း၌ စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိ ဖြစ်နေအောင် အားထုတ်ဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း အတွက် ဤနည်းသည် ဆေးနည်း တစ်လက်ပင် ဖြစ်၏။ စိတ်သည် ဆောက်တည်ရာ မရဘဲ အထူး ပျံ့လွင့် လှုပ်ရှားနေလျှင် အာနာပါနကို ပြန်ရှုပါ။ စိတ်ကို တစ်အာရုံတည်း၌ တည်စေလျက် ထိုအာရုံဖြင့် (နှာသီးဖျား အထက် နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာမှာ စိတ်ကို ထားပြီး) အနည်းဆုံး မိနစ် နှစ်ဆယ် သုံးဆယ် ကြာအောင် အာနာပါနကို အားထုတ်ပါ။ ထိုအခါ သမာဓိအား ပြန်၍ ကောင်းလာ ပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ကို ခါးဆစ်ရိုးပေါ်တွင် ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပြီး တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၍ အာနာပါနကို အားထုတ်သောနည်းသည် စိတ်ပျံ့လွင့်မှု နီဝရဏကို ကျော်လွှန်အောင် ပြုလုပ်ရာတွင် ထိရောက်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံး နီဝရဏကား ဝိစိကိစ္ဆာ ခေါ် ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သံသယ နီဝရဏကို သိအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် အလွန် အရေးကြီး၏။

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်လျှင် တရား အားထုတ်ခြင်းသည် ယောဂီ၏ မဂ်လမ်းတွင် ဖောက်ထွင်းရခက်သော အဆီးအတားကြီး ဖြစ်နေ နိုင်ပါသည်။ ဤ ဝိစိကိစ္ဆာကိုလည်း ရှုမှတ်သောနည်းဖြင့် ထိထိရောက်ရောက် ဖယ်ရှား သုတ်သင် နိုင်ပါ၏။

ယုံမှား သံသယ ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ ထို သံသယစိတ်ကို သတိဖြင့် ကပ်၍ ရှုမှတ်ရမည်။ ငါ သံသယ ဖြစ်သည်ဟု မမှတ်ရ။ သံသယကို သံသယ အဖြစ်ဖြင့်သာ မြင်အောင် ရှုပါ။ ငါနှင့် သံသယကို ရောထွေးပြီး ထပ်တူ မပြုပါနှင့်။ သံသယသည် စေတသိက် တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ သံသယသည် ငါ မဟုတ်ပါ။ သံသယသည် ငါ့ဟာ ငါ့ပစ္စည်းလည်း မဟုတ်ပါ။ ထိုစေတသိက်ကို သိပြီး ငါနှင့် သံသယကို ထပ်တူ မပြုဘဲ သံသယ ဖြစ်သောအခါ တရား ပြန်ထိုင်ပြီး 'သံသယ ဖြစ်နေသည်၊ သံသယ ဖြစ်နေသည်' ဟု ရှုမှတ်ပါ။ ထိုအခါ သံသယလည်း ပျောက်သွား ပါလိမ့်မည်။

ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏကို ရင်ဆိုင်ရန် အခြားနည်း တစ်နည်းမှာ မိမိတို့ လုပ်နေသော အလုပ်ကို ကောင်းစွာ သဘောနှင့် တကွ နားလည်အောင် ပြုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ လမ်းစဉ်၏ သဘောသည် မည်သို့သော သဘော ရှိသည်ကို သေသေချာချာ မိမိရရ သိအောင် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ယုံမှား သံသယကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ မျက်စိမှိတ်ပြီး ယုံကြည် သက်ဝင်ရခြင်း၊ ဘာမှန်း မသိဘဲ လက်ခံခြင်းမျိုးကို အလို မရှိအပ်ပါ။ ဓမ္မကို ပညာ အဆင့်ဖြင့် သိနားလည်ခြင်းဖြင့် ယုံမှား သံသယ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခါဝယ် ဖြေရှင်း နိုင်ပါသည်။ သံသယ ဝင်လာသော အခါဝယ် သင်၏ အတွေ့အကြုံနှင့် သင်၏ နားလည်မှု ပညာဖြင့် ထိုသံသယကို ရှင်းလင်းသွားအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။

နီဝရဏများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုနီဝရဏများကို ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်လိုသော စိတ်ဆန္ဒများ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်၏။ နှိပ်ကွပ်လိုသော ထိုစေတသိက်သည်လည်း မလိုမုန်းထားသော စေတသိက် ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော မလိုမုန်းထားသော စိတ်သည်ပင်လျှင် ရန်သူ အားပေးစိတ် ဖြစ်၏။ ရန်သူကို ပို၍ အင်အားကြီးမားလာအောင် လုပ်သကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ မလုပ်သင့်ပါ။ နီဝရဏကို မဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။ တန်ဖိုး မဖြတ်ပါနှင့်။ နီဝရဏ တရားများသည် ပေါ်ပေါက်လာပါက ၎င်းတို့ကို ရှုမှတ်ရုံသာ ရှုမှတ် နေလိုက်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန် တရားအားထုတ်နေလျှင် နီဝရဏများသည် အလုပ် မလုပ် နိုင်တော့ပါ။ မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ပါ။ နီဝရဏ တရားများသည် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်ချင် ဖြစ်ပေါ် နေနိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့က တုံ့ပြန်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ၎င်းတို့သည်

http://www.dhammadownload.com

ကျွန်ုပ်တို့ကို တစ်စုံတစ်ရာ အနှောင့်အယှက် မပြုနိုင် ကြတော့ချေ။

စိတ်ထဲတွင် နီဝရဏ တရားများ အားကောင်းနေသော ကာလ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာ စခန်းသို့ တက်လှမ်းရန် အခက်အခဲ ရှိနေမည်။ တရားထိုင်စ ပထမ ရက် အနည်းငယ် အတွင်းမှာ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ စိတ်ယောက်ယက်ခတ်မှုများ၊ သံသယ ဖြစ်မှုများ နှင့် ကာမစ္ဆန္ဒ များသည် စိတ် မငြိမ်မချင်း ဖြစ်ပေါ် နေတတ်သည်။ အစမှာ ကြုံရတတ်သော အခက်အခဲများသည် နောက်ဆုံးအဆင့် ရန်သူများ မဟုတ် ကြသေးပါ။ စိတ်သည် သန့်ရှင်းလာ ခဲ့ကြသည်။ တရားများ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်း ရှုမြင်သော အခါ မှာလည်း ထိုနီဝရဏများ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသေး၏။ သို့ရာတွင် နီဝရဏ တရား တို့၏ ဖြစ်ပေါ် လာပြီးနောက် ပျောက်ကွယ် သွားတတ်ကြသည့် အနိစ္စ သဘောကို သင် ရှုမြင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ရကား ထိုတရားများကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ သင့်ဘက်က ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် အားကိုးမှု ရှိနိုင်ပြီ ဖြစ်၏။ နီဝရဏ တရားများလည်း မမြဲ သော အနိစ္စ တရားများသာ ဖြစ်ကြသည်ဟု နားလည်ခြင်း အားဖြင့် ထိုတရား များကို ရင်ဆိုင်ရသော်လည်း စိတ်သက်သာရာ ရနိုင်ပါသည်။ ဝီရိယကို ထူထောင် ၍ သတိသမ္ပဇဉ်ကို မြဲအောင်သာ ပြုလုပ်ထားပါ။ နီဝရဏ တရားများကို ကျော် လွှားနိုင်စွမ်း ရှိပြီးသော စိတ်သည် တုန်လှုပ်ခြင်း ကင်းသောစိတ် ဖြစ်နေပါပြီ။ တိမ်းလွှယ် ညွတ်လွယ်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ အညီအမျှ ရှိနိုင်သောစိတ် ဖြစ်နေပါပြီ။

အမေး ။ ။ အလွန်အမင်း ကြိုးစား အားထုတ်ရတဲ့ အတွက် ကျွန်တော့်မှာ အလွန်အမင်း စိတ် တင်းကျပ်မှု ဖြစ်လာရင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။

အဖြေ ။ ။ တရား အားထုတ်တဲ့အခါ သိပ်ပြီး တင်းကျပ်နေပြီလို့ ခံစား ရတဲ့အခါ အပြင်ကို ထွက်ပြီး သစ်ပင်တွေ ကောင်းကင်တွေကို ကြည့်ပြီး စိတ် သက်သာ သွားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်ပါ။ တရားထိုင်ရတာ သိပ် အရသာ ရှိပြီး သိပ် ကြာရှည် သွားရင်လည်း အပြင်ဘက်ကို ထွက်ပြီး ကိုယ်ရော စိတ်ရော သက်သောင့်သက်သာ လျှော့ချပြီး ခဏကြာအောင် လမ်းလျှောက်လိုက်ပါ။ သို့သော် လျှောက်တုန်းမှာလည်း လျှောက်နေသည်ကို သိအောင် ခြေကို ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်ဟု မှတ်ပြီး လျှောက်ပါ။ အချိန်တို အတွင်းမှာ စိတ်သက်သာ သွားပါ လိမ့်မယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက မကြာခဏ ဆုံးမတာကတော့ စိတ်ကို ငြိမ်သက်ပြီး အေး ချမ်းနေအောင် လုပ်တဲ့အခါ သဘာဝအတိုင်း နေဖို့ကို ဆုံးမပါတယ်။

အမေး ။ ။ တစ်ခါတစ်ရံ အာနာပါနကို အားထုတ် နေရင်းက ဝင်လေ ထွက်လေကို မမှတ်နိုင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ကျွန်တော် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဖြေ ။ ။ စိတ် ငြိမ်သက် လာတဲ့အခါ ဝင်လေ ထွက်လေဟာ သိမ်မွေ့သွားတတ်ပါတယ်။ သင့်အနေနှင့် ဝင်ထွက်လေ အပေါ် မှတ်နေတဲ့ မှတ်စိတ် လုံးလုံး ပျောက်သွားရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ဖြစ်ဖြစ် အကယ်၍ တသီးတခြား ဘာမှတ်ရမှန်း မသိ ဖြစ်နေရင် ဘာသိ နေလဲ၊ သိနေတာကို ပြန်ပြီး မှတ်လိုက်ပါ။ တစ်ခါတလေ သိပ်ပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာရင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားမှု ဝေဒနာတွေ အားလုံး ချုပ်သွား တတ်ပါတယ်။ အဲဒါကိုပဲ သတိနှင့် မှတ်နေပါ။ ဒါလည်း မမြဲဘူး၊ အနိစ္စ ပဲနော်။ ပြီးတော့ အသက်ရှူတာ ပြန်လာတာပဲ။

အမေး ။ ။ သင့်အနေနှင့် ကြောက်စိတ်ကို သိပြီး ဒီစိတ် ဘယ်က ဖြစ်လာသလဲလို့ သိအောင် စဉ်းစားနေတယ် ဆိုရင်ကော။

အဖြေ ။ ။ အဲဒါ လုပ်လို့တော့ ရတယ်။ ဒီလို ရှုရင် ဆုံးတော့မှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ နေခြင်းဟာ ကြောက်စိတ်ကို ပျောက်သွားစေတော့ မှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ နောက် တစ်ကြိမ်ပြီး တစ်ကြိမ် ပေါ်ပေါက်နေရင် ခင်ဗျားအနေနှင့် အသစ် ပေါ်လာတဲ့ ကြောက်စိတ်ရဲ့ အကြောင်း၊ အသစ်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာရဦးမှာပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ကြောက်စိတ်ကို ခင်ဗျား ရှုနေရင်းက အဲဒီစိတ် ပျောက်သွားတာ တွေ့မယ်။ ကြောက်စိတ် ဘယ်က စ ဖြစ်လာသလဲ ဘာလဲ ညာလဲလို့ လိုက်လျှောက် စဉ်းစား ချင့်တွက်နေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ကြောက်စိတ် ပေါ်လာပြီးရင် ပျောက်သွားတာကို ရှုနေလိုက်ရုံပဲ။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နေခိုက် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ ဒီလို ဆန့်ကျင်ဘက် ဖီလာတရားတွေကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းဖို့ အတွက် အခြေခံ အကျဆုံးနည်းပဲ။ ဒါတွေကို ရှုနေတယ်၊ မှတ်လိုက်တယ်၊ ကြောက်တယ်၊ ကြောက်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရုံပဲ။ ငါ ကြောက်နေပါကလား၊ ဘာလား ညာလားလို့ ငါနှင့် စိတ်ကို ထပ်တူထားပြီး မစဉ်းစားဘူး။ ဒါ သိပ်လွယ်ပါတယ်။ ရိုးရိုးကလေးပဲ။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ ဘာဖြစ်နေလဲ၊ ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့ အတိုင်း မြင်အောင် သတိနှင့် ရှုနေရုံပဲ။

အမေး ။ ။ ကျွန်တော်ကတော့ နီဝရဏ အားလုံးနှင့် ကျွန်တော့်ကို ထပ်တူပြုလေ့ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ကုစားဖို့ အတွက် ကျွမ်းကျင်တဲ့ နည်းလမ်းက ဘာလဲ။

အဖြေ ။ ။ တိဗက် လူမျိုးတွေက ပုံရိပ် တစ်ခုကို သုံးကြတယ်။ အဲဒါလည်း အထောက်အပံ့ ရကြောင်း တွေ့ရတယ်။ သူတို့က စိတ်ကို သန့်ရှင်း

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ကြည်လင်တဲ့ ကောင်းကင်ကို နမူနာထားတယ်။ စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက်တရားတွေ၊ သင်္ခါရ တရားတွေ အားလုံးကို အဲဒီ ကောင်းကင်ပြင် ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေနှင့် တူတယ်လို့ ယူတယ်။ ဒါတွေဟာ ကောင်းကင် မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းကင်ကတော့ ကြည်လင်ပြီး ဒီအပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာကြောင့် ဘာမှ မထိခိုက်ဘူး။ အပြောင်းအလဲလည်း မဖြစ်ဘူး။ မိုးသားတိမ်တိုက်တွေ တက်လာတယ်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားကြတာပဲ။ လေတိုက်လာတယ်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာပဲ။ မိုးရွာချလာတယ်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာပဲ။ နေရောင်ခြည် ကျလာတယ်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ကောင်းကင်ကတော့ ဒီအတိုင်း ကြည်လင်နေလျက်ပဲ။ စိတ်ကို ကြီးကျယ်ပြီး သန့်ရှင်း ကြည်လင်တဲ့ မိုးကောင်းကင်နှင့်တူအောင် ပြုပါ။ ပေါ်ချင်တာတွေ ပေါ်လာပြီး ပျောက်ချိန်တန်တော့လည်း ပျောက်သွားပါစေ။ ဒီအခါကျတော့ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်ပြီး ဖြစ်လာသမျှ ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို သက်သောင့်သက်သာနှင့် အညီအမျှ ရှုနေပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဆယ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ – သိစိတ် အကြောင်း (စိတ္တာနုပဿနာ)

သတိပဋ္ဌာန် တရား၏ အခြေခံ တစ်ခုသည် သိခြင်း အစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်သော စိတ်ပင် ဖြစ်၏။ သိမှုဆိုင်ရာ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများနည်း တစ်ခုမှာ ထိုစိတ်ကိုပင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်ကိုပင် ရှုကွက် အဖြစ် သတ်မှတ်၍ ရှုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုတိုင်း၌ သိစိတ်က ဦးဆောင်၍သာ ပြုလုပ်ခြင်းကို သင်သည် စတင် သတိပြုမိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်မှာမူ သိလွယ် မြင်လွယ် လွန်းသောကြောင့် သတိ မပြုမိဘဲ နေတတ်၏။ စိတ်ကို လျှော့ချ၍ အပန်း ပြေစေပြီးနောက် သိမှု၏ အစွမ်းသတ္တိသည် လှုပ်ရှားမှုနှင့် အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက် မရှေးမနှောင်း ဖြစ်ပေါ် လာပုံကို သတိ ပြုမိအောင် ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီး၏။ သို့သော် သိမှုနှင့် အာရုံ ဝတ္ထုကို ခွဲခြား သတ်မှတ်ရန် ဖြစ်နိုင်၏။ အာရုံ ဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ရှုခြင်းသည် ဖြစ်စဉ် တစ်ခု ဖြစ်၍ ထိုဖြစ်စဉ်ကို လိုက်၍ သိမှု အစဉ် (စိတ်အစဉ်) ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းသည် အခြားသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဖြစ်စဉ် နှစ်ခုသည် တစ်ပြိုင်နက် အတူတကွ ဖြစ်လျက် ရှိ၏။ ဆောင်ရွက်ပုံသာ နှစ်မျိုး ကွဲပါသည်။ စိတ်အစဉ်၏ ကိစ္စ (လုပ်ငန်း) မှာ သိဖို့ပင် ဖြစ်၏။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်တို့ စင်္ကြံ လျှောက်နေသော အခါ ခြေဖဝါး ခြေထောက် စသည်တို့သည် ဘာကိုမျှ မသိပါ။ ထိုအရာများမှာ အလုပ် လုပ်နေကြသော ရုပ်ဝတ္ထုတွေသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လေးမှု ပေါ့မှု သဘောကား ပထဝီဓာတ်၏ အခြင်းအရာ ဖြစ်၏။ လှုပ်ရှားမှု (ရွေ့လျား) မှာကား ဝါယောဓာတ်၏ သဘော ဖြစ်၏။ ထိုဓာတ်သဘောများ၏ အခြင်းအရာ ခပ်သိမ်းကို သိခြင်းသည်သာ စိတ်၏ အလုပ် ဖြစ်တော့သည်။ ထိုနေရာ၌ လှုပ်ရှား နေမှု သဘော နှင့် ထို လှုပ်ရှားမှုတွေကို သိသိနေမှု သဘော ထင်ရှား ရှိ၏။

http://www.dhammadownload.com

လှုပ်ရှားနေမှု နှင့် အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်နေသည်မှာ သိမှုအစဉ် စိတ်အစဉ် ပင်တည်း။

သိမှု စိတ်အစဉ်ကို တိတိကျကျ ခရေစေ့ တွင်းကျ သိအောင်၊ ထင်ထင် ရှားရှား အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်နိုင်အောင်၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် အားမထုတ် ပါနှင့်။ စိတ်သည် အလွန် သိမ်မွေ့ပြီး ရုပ်ဒြပ်မဲ့သော အရာ ဖြစ်၏။ သို့သော် လျှော့ပြေထားသော စိတ်ဖြင့်ကား ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ကို စိတ်ဖြင့် သိအောင် စိတ္တာနုပဿနာကို ပွားများ အားထုတ် နိုင်ပါသည်။ ရှုကွက်အာရုံသည် အလွန့် အလွန် သိမ်မွေ့သောကြောင့် (မထင်ရှား လွန်းသောကြောင့်) ထိုအာရုံကို သတိ ပြုမိအောင် စိတ်ကို အားသွင်း ပေးရပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ စိတ်သည် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေလျှင် ဖြစ်စေ၊ ပျင်းရိ ထုံထိုင်းနေလျှင် ဖြစ်စေ စိတ်ကို စိတ်ဖြင့် ရှုမှတ်သော အတွေ့အကြုံမှာလည်း ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်မည် မဟုတ် ချေ။

တစ်ခါတစ်ရံ တရား ထိုင်စဉ်ဝယ် သင်သည် သိမှုဘက်သို့ ပြောင်း၍ သတိ မူမိနိုင်သည်။ အာနာပါန အလုပ်တွင် ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းပိန်ကို ဖြစ်စေ ထိတွေ့ ခံစားခြင်းကား ရုပ်ဖြစ်စဉ် သက်သက်သာ ဖြစ်၏။ ထို ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကို သိခြင်းသည်သာ သိမှုစိတ် ဖြစ်၏။ သင်သည် ငြိမ်သက်ပြီး သမာဓိ ရနေသောအခါ သိမှုကို ရှုမှတ်သော သတိပဋ္ဌာန် (စိတ္တာနုပဿနာ) ကို ပြောင်းလုပ်ပါ။ ထိုသို့ ရှုမှတ်သောအခါ သိမှုကို ရှာဖို့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာမှာ သတ်မှတ်ပြီး သိခြင်းသဘောကို ရှာဖို့ အတင်းအကျပ် မလုပ်ပါနှင့်။ ရိုးရိုးကလေး ပင် ထိုင်ပြီး သက်သောင့်သက်သာစွာ သိမှုအစဉ် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပေါ်နေ သည်ကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်နေရုံသာ နေသင့်ပါသည်။

ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အကြောင်းခြင်းရာ တစ်ရပ်မှာ ဓမ္မကို စူးစမ်းရှာဖွေ ရေးပင် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စူးစမ်းတတ်သော စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိသည် စုံစမ်း စစ်ဆေးခြင်းကိုလည်း ပြသည်။ ရှာဖွေ လေ့လာခြင်းကိုလည်း ပြသည်။ ထိုဂုဏ်သတ္တိဖြင့် ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့သည် မည်သို့မည်ပုံ အလုပ် လုပ်နေကြ သည်ကို ရှာဖွေ စုံစမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စကားလုံးဖြင့် မဟုတ်၊ အတွေး ဖြင့် မဟုတ်၊ အမှတ်သညာ အယူအဆများဖြင့် မဟုတ်ပါ။ ရုပ်နာမ် ဓမ္မများ၏ ဖြစ်ပျက်နေပုံ အလုံးစုံကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ ခံစားထိတွေ့ သိမြင်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ သိအောင် စူးစမ်းရေး အတွက် စိတ်ကို အလုပ်ပေးရန် မကြောက်ပါနှင့်။ ထိုအတွေ့အကြုံကို ရသောအခါ ငါနှင့် အရှုခံစိတ်ကို ထပ်တူပြုခြင်း၊ ငါ့စိတ် ဟု

http://www.dhammadownload.com

ရှုမြင်ခြင်း (သက္ကာယ အစွဲအလမ်း) လည်း ပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မည်။ ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် ရှုသူ မရှိဘဲ သူ့ဘာသာ ဖြစ်နေသော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ကြောင်း သိသွားသောအခါ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဆယ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

စစ်သူရဲ

စာရေးဆရာ ကာလိုစ် ကတ်စတိနေဒါ ရေးသားသည့် စာအုပ်ထဲတွင် ဖာတ်လိုက် ဒွန်ယွန် ဆိုသူက ယောက်ျားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲ ဖြစ်ဖြစ် စစ်မှုထမ်းသက် ရင့်သော စစ်သူရဲ တစ်ဦး နေသလို နေတတ်သော အသိပညာ ရှိဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ပြောလေသည်။ စစ်ရေး အတွေ့အကြုံ များသော စစ်သူရဲ၏ ပုံရိပ်သည် ကမ္ဘာ့ဌာန်း အတွေ့အကြုံများကို နက်နဲစွာ ပုံတင် ထပ်နေသည်နှင့် တူလှပါသည်။ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့လာသမျှ ကိစ္စအားလုံးကို စစ်သူရဲသည် စိန်ခေါ်သံများ အဖြစ် သဘော ထားသည်။ ဘယ်ကိစ္စမျိုးပဲ ရင်ဆိုင်ရ ရင်ဆိုင်ရ စစ်သူရဲသည် မညည်းမညူ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲခြင်း မရှိဘဲ အင်အား ရှိသမျှဖြင့် အပြည့်အဝ တုံ့ပြန်တတ်သည်။ တခြား လူတွေကတော့ သူတစ်ပါး အမြင်မှာ ထောက်ခံပါ့မလား၊ သေချာရဲ့လား ဆိုသော အချက်များကိုသာ အစဉ်သဖြင့် အရေး ထားတတ်ပါသည်။ စစ်သူရဲ ကတော့ သူ့အမြင်တွင် အမှားအယွင်း မရှိ ဆောင်ရွက်ဖို့ကိုသာ အရေး ထားပါ သည်။ အမှားအယွင်း မရှိ ဆောင်ရွက်ရေးကို ဆိုပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည် သဘောပေါက်မှုသို့ ရောက်အောင် အားထုတ်ခြင်းသည် လုပ်ဆောင် နိုင်ဖွယ် ရှိရှိသမျှ ကိစ္စရပ်တို့တွင် အမွန် အမြတ်ဆုံး အလုပ် ဖြစ်၏။ ဤကိစ္စသည် စိတ်သန္တာန်မှာ ငြိကပ်နေသော လောဘ ဒေါသ မောဟ တရားများကို ဖယ်ရှား သုတ်သင်သော ကိစ္စဖြစ်၏။ ပညာနှင့် မေတ္တာကို မိမိကိုယ်မှာ တည်ဆောက်သော ကိစ္စလည်း ဖြစ်၏။ ဤကိစ္စသည် ခက်၏။ ပြုနိုင်ခဲ၏။ အမှားအယွင်း ကင်းစွာ ဆောင်ရွက်ဖို့ အထူး လိုအပ်၏။ ဤကိစ္စ အလို့ငှာ မက္ကစီကို သဲကန္တာရ ထဲသို့ သွားဖို့လည်း မလိုပါ။ ဟိမဝန္တာသို့ သွားပြီး ဂူအောင်းဖို့လည်း မလိုပါ။ ဤလုပ်ငန်း သည် ခဏတိုင်း၌ နိုးကြားသော သတိရှိရန်၊ အချိန်ကာလတိုင်း၌ သတိ မလစ် အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိထူးများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အမေး ။ ။ ဒွန်ယွန် ပြောတာက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ သိဒ္ဓိ တန်ခိုးတွေ အကြောင်းပဲ။ ဒါနှင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုနှင့် ဘယ်လို ဆက်စပ်လို့လဲ။

အဖြေ ။ ။ စိတ်ရဲ့ အင်အားဟာ တန်ခိုးပဲ၊ သိဒ္ဓိပဲ။ ဒီမှာ စိတ်တန်ခိုး ဆိုတာ တခြားကိစ္စတွေကို ချဲ့ထွင်ပြီး ပြဖို့လုပ်တဲ့ တန်ခိုးမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရအောင် ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်စွမ်း၊ သဘာဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်စွမ်းကိုသာ ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒွန်ယွန် ပြောတာက အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ကို စကြဝဠာရဲ့ လျှို့ဝှက်တဲ့ ကိစ္စ တစ်ရပ်ကို ပြောပြတယ်ပဲ ထား။ သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင် စိတ်တန်ခိုး မရှိဘူး ဆိုရင် အဲဒီ လျှို့ဝှက်ချက်ကို မသိနိုင်ဘူး။ စကားလုံးတွေက အနှစ် မပါတဲ့ ဗလာ နတ္ထိ စကားတွေပဲ ဖြစ်နေမှာပဲတဲ့။ ဒီ တန်ခိုး ဆိုတာရဲ့ ဆိုလိုရင်းကတော့ အင်အားပဲ။ စိတ် နိုင်မာမှုပဲ။ လောက အခြင်းအရာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်အောင် ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်တဲ့ အစွမ်း သတ္တိပါပဲ။ ဒီအစွမ်းသတ္တိဟာ စိတ်မှာ ပိုပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာရင် ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။ အဲဒီ ထိုးထွင်း သိမြင်မှု စိတ်တန်ခိုးကမှ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာ ပေါ်လာတာပါ။ စိတ်မှာ အားကောင်း လာတဲ့ အခါ စကား ကလေး တစ်လုံး ပြောလိုက်တာနှင့် အဲဒီ စိတ်ရဲ့ စကားလုံးဟာ ဉာဏ်ပညာ အဆင့်တစ်ခုကို ဖွင့် ပေးဖို့ အတွက် လုံလောက် သွားပါတယ်။ အဆက်မပြတ် တရားပတ် ဝင်ပြီး ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တဲ့အခါ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ တန်ခိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အမေး ။ ။ တရား အားထုတ်တဲ့အခါ ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ တခဏပွတ္တိ ဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို ခွဲခြားပြီး သိနိုင်စေတဲ့ အမှတ် သညာ လက္ခဏာတွေကော ရှိပါသလား။

အဖြေ ။ ။ ငြိမ်သက်သွားတဲ့ စိတ်က နေပြီးမှ တခဏပွတ္တိ ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ဟာ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ဆိုတာက ပညတ် သဘောပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်က ပရမတ် တရားတွေကို သိတာ။ ဒီတော့ ခြားနားမှုတွေ အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အကြောင်း အခြင်းအရာတွေကို စဉ်းစား တွေးတောတာက ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်ထွန်းစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဉာဏ် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် မစဉ်းစားရဘူး။ စိတ်ကို တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားအောင်ပဲ လုပ်ရတယ်။ ဒါမှ စိတ်ဟာ ငြိမ်သက် ကြည်လင်သွားပြီး ငြိမ်သက်ကြည်လင်တဲ့ ရေပြင်မှာသာ လောက အရိပ်တွေ ပီပီပြင်ပြင် ထင်ထင် ရှားရှား ပေါ်သလို သဘာဝရဲ့ အဖြစ်မှန်တွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်ဖို့ဆိုတာ၊ ဝိပဿနာ စခန်းကို ရောက်ဖို့ဆိုတာ စိတ်က တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေမှ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါကျတော့ ရုတ်တရက် 'အား၊ ရုပ်နာမ် တရားတွေဟာ ဒီလိုပါကလား' ဆိုပြီး အံ့ဩဖွယ်ရာ သိမြင် သွားလိမ့်မယ်။ ဟူအန်ပိုရဲ့ ချင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဩဝါဒမှာ ပြောတာက 'ဉာဏ် ဆိုတာဟာ စကား မရှိဘဲ မိမိဘာသာ အလိုလို ရုတ်တရက် ဘွားခနဲ သိမြင် လိုက်တာပဲ' တဲ့။ ဒီ ထိုးထွင်း သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်သာလျှင် သေချာပေါက် သိမြင် နားလည်လိုက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါဟာ စဉ်းစား တွေးတောလို့ ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါက သဘာဝကို သဘာဝ အတိုင်းတိုင်း ရုတ်တရက် ဘွားခနဲ သိလိုက်တာမျိုးပဲ လို့ ဆိုပါတယ်။

အမေး ။ ။ ဝိပဿနာကို အားထုတ်တဲ့ အခါ ရွေးချယ်ခွင့် မရှိတဲ့ ရုတ်တရက် ပေါ်လာတဲ့ စိတ်နှင့် စုံစမ်း စစ်ဆေးတဲ့ စိတ်ကို ဆက်စပ်ရာမှာ ရှုစိတ်ကို ဘယ်လို အသုံးပြုရမလဲ။

အဖြေ ။ ။ တိုက်ရိုက် သိမြင်တဲ့ဉာဏ်ကို သုံးပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်လာအောင် လုပ်တဲ့နည်း များစွာ ရှိပါတယ်။ ကျင့်စဉ်ရဲ့ ရှုကွက် အမျိုးမျိုးကို တိုက်ရိုက်ရှုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းတွေ ရှိပါတယ်။ ကာယဂတာသတိ ဣရိယာပထ နည်းရှိတယ်။ ဒါက ထိုင်ရင် ထိုင်နေတာကို ရှုတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်ရင် စင်္ကြံ လျှောက်တာကို ရှုတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဝေဒနာ နုပဿနာ ရှိတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရဲ့ အတွေးကို ရှုမှတ်တဲ့ စိတ္တနုပဿနာ ရှိတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်ကို ရှုပွားပြီး စူးစမ်းလို့ရတဲ့ နည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ စတဲ့ နယ်ပယ် တစ်ခုကို အခြေစိုက်ပြီး ရှုပွားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တိုက်ရိုက် သိမြင်မှု ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ရွေးချယ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီအခါကျတော့ ပြန်ထိုင်ပြီး ဘာတွေ ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေသလဲ ဆိုတာကို စေ့ စေ့ရှုရုံပဲ။ ဘာမှ စဉ်းစားနေစရာ ဆုံးဖြတ်နေစရာ မလိုဘူး။ ငြိတွယ်နေစရာ သံယောဇဉ် ဖြစ်နေစရာ မလို၊ ပြစ်တင်နေစရာလည်း မလိုဘူး။ တစ်ခါတလေ လူတွေဟာ တရား အားထုတ်ရာမှာ သိပ်ပြီး အကြောက်ကြီး အရှက်ကြီး နေတတ် ပါတယ်။ စည်းကမ်းတွေ ဥပဒေတွေကိုချည်း စဉ်းစားပြီး မှားသွားမှာကို သိပ် စိုးရိမ် နေတတ်ကြပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ သတိရှိမှု (သတိပဋ္ဌာန်) ကို အကြောင်းပြုပြီးမှ ဖြစ်ပေါ် လာတာပါ။ ဖြစ်ပျက် နေတာတွေကို သတိ ပြုမိနေရင် ဒီဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် လာတာပဲ။ သတိ မပြုမိရင်သာ မဖြစ်နိုင်တာပါ။ သတိပြုရာမှာ မှားယွင်းတဲ့ သတိပြုမှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။ စိတ်ကို အလေ့အကျင့် ရအောင်သာ

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အတွေးတွေဟာ ဘယ်ကစပြီး ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။ နောက်ပြီး ဘယ်လို ပျောက်ကွယ် သွားသလဲ ဆိုတာကို သတိနှင့် ရှုကြည့်နေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ အကြောက်ကင်းတဲ့ နည်းနှင့်သာ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပါ။ အဖြစ်အပျက်တွေ အကြောင်းကို မစဉ်းစားပါနှင့်။ သို့သော် စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် ထားပြီး လောကရဲ့ အဖြစ်မှန်ကို သိမြင်အောင်သာ ရှုပါ။ စိတ်ကို လိုရာ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ပုံသွင်းလို့ရအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ရွှံ့စေးကို အိုးလုပ်တဲ့အခါ ရွှံ့ကို ပျော့ပျောင်းအောင် လုပ်ပြီးရင်တော့ ပုံသွင်းရ လွယ်တာပေါ့။ သတိမြဲပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာလည်း စိတ်ဟာ ရွှံ့စေးလိုပဲ။ လိုသလို အသုံးချလို့ ရလာပါတော့တယ်။ ရုပ်နာမ် ဓမ္မ အားလုံးကို စူးစမ်း ရှာဖွေ လေ့လာပါ။ ကျွန်တော် အိန္ဒိယတွင် ရှိစဉ်အခါက ရိပ်သာ တစ်ခုရဲ့ တတိယ အထပ်မှာ နေခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို အကြိမ်ပေါင်း များစွာ လှေကားပေါ် တက်လိုက် ဆင်းလိုက် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါလို တက်တိုင်း ဆင်းတိုင်းမှာ ကျွန်တော်ဟာ တက်တဲ့အခါ တက်တဲ့ ခြေလှမ်းရဲ့ ယန္တရား ဖြစ်စဉ်ကို စူးစမ်း လေ့လာပါတယ်။ ဒူးက ဘယ်လို လုပ်သလဲ။ ကိုယ်အလေးချိန်က ဘယ်လို ရွေ့ပြောင်း သွားသလဲ။ ဒါဟာ တော်တော် စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတဲ့ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုပါပဲ။ အလားတူပဲ ဘယ်လို လုပ်ဆောင်မှုမျိုးမှာ မဆို ဒီလို စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတဲ့ အချက်အလက်တွေ ရှိတာချည်းပါပဲ။ မြင်တယ် ကြည့်တယ် ဆိုတာလည်း အဖြစ်အပျက်တွေ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ဖြစ်နေကြတယ် ဆိုတာကို စူးစမ်းတာပဲ။ ပြီးတော့ အခြား အချိန်မှာ ပြန်ထိုင်။ ဘာမှ တမင်တကာ မလုပ်ပါနှင့်။ သဘာဝရဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို ရုတ်တရက် ဘွားခနဲ မြင်လာအောင် စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်ကိုပဲ လုပ်ပါ။

အမေး ။ ။ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်တွေ အားလုံးဟာ ဘယ်လို စတင် ဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ။

အဖြေ ။ ။ အဆိပ်လူးတဲ့ မြား ထိမှန်တဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်း ပုံဝတ္ထု တစ်ခု ရှိပါတယ်။ သူ့ကို စူးနေတဲ့ မြားကို ဖယ်ရှားပြီး အနာကို ဆေးကုချင်တယ်။ ဒါကို ဒီလူနာက 'ဟင့် အင် ဒီမြားကို ခင်ဗျား ချက်ချင်း နုတ်ပစ်လို့ မဖြစ်သေးဘူး၊ ဒီမြားကို ဘယ်သူ ပစ်တာလဲ၊ ဒီလူဟာ ဘယ်က လာသူလဲ၊ မြားတံကို ဘယ်လို သစ်သားနှင့် လုပ်ထားတာလဲ၊ မြားတံရဲ့ အဆုံးမှာ ဘယ်လို ငှက်မွေးတွေ တပ်ဆင်ထားသလဲ၊ ကျွန်တော် သိချင်သေးတယ်' လို့ ဆိုတယ်။ ဒီမေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေတွေကို မရခင်မှာ အဆိပ်လူးမြား ထိမှန်ထားတဲ့ ဒီလူဟာ သေဖို့ကတော့ သေချာတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္ဘာ လောကကြီးရဲ့ အစကို စူးစမ်း

http://www.dhammadownload.com

နေကြတဲ့ ဒဿန မေးခွန်းတွေ၊ ဒဿန စူးစမ်း ဆင်ခြင်ပုံတွေဟာ အဆိပ်လူးမြား မှန်တဲ့ လူနာမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေနှင့် တူတယ်လို့ ဟောတော်မူတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ ရုန်းထွက်ရ ခက်တဲ့ အကျဉ်းအကျပ် ဆင်းရဲ ဒုက္ခကြီးထဲကို ရောက် နေကြတယ်။ အဲဒီ အကျဉ်းအကျပ်ကတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ စတဲ့ ဒုက္ခ ဆင်းရဲတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ရထားတဲ့ အချက်ပဲ။ လုပ်ရမယ့် အလုပ်က ဒီခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က အဆိပ်လူးမြားကို အမြန်ဆုံး ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ပဲ။ စိတ်ထဲက လောဘ ဒေါသ မောဟ တွေကို ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ရယ်၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဖို့ရယ်က အဓိကပဲ။ အဓိက အကျဆုံး မေးခွန်းက ခု လတ်တလော ထိတွေ့ ခံစားနေရတာတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲ ဆိုတာပါပဲ။

အမေး ။ ။ ဘာဖြစ်လို့ လောဘ က ဖြစ်ပေါ် လာတာလဲ။

အဖြေ ။ ။ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့မြင် နေကြရတဲ့အခါ ဒါတွေကို ရချင် လိုချင်တဲ့စိတ်၊ ပိုင်ချင် ဆိုင်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါတွေဟာ အနိစ္စ တရားတွေပဲလို့ မသိဘူး၊ နားမလည်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်လိုက်လို့ လောကမှာ ဘာတွေဟာ ဘယ်လို ဖြစ်ပွားနေလဲ။ ဖြစ်ပြီးသမျှတွေဟာ ဘယ်လို ပျက်စီး ပျောက်ကွယ် သွားကြသလဲ ဆိုတာကို ဝိပဿနာ ဉာဏ်အမြင်မှာ ထင်ရှား ပေါ်လွင်လာတဲ့ အခါကျတော့ ပိုင်လို ရလိုတဲ့ လောဘလည်း လျော့ကျ သွားပါ တယ်။ ဘယ်အရာကိုမှ အစိုးမရဘူး။ အားလုံးဟာ ရေပွက်ပမာတွေချည်းပဲ။ ဘယ်လို အစိုင်အခဲပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြိုကွဲ ပျက်စီးခြင်း နောက်ဆုံးရှိတယ်။ မမြဲဘူး ဆိုတာကို သိတဲ့ အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရတဲ့အခါကျတော့ ရယူ ထားတာကို လက်လွှတ် ဆုံးရှုံး ခံနိုင်လာတယ်။ သံယောဇဉ် အတွယ်အတာတွေ ကင်းလာတယ်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ တရားကို သိတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အမှား အယွင်း မရှိတော့ပါဘူး။

ဒီအချက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်သူရဲ ဖြစ်အောင် အားပေးအားမြှောက် ပြုတယ်။ ဘယ်သူမှ မိမိတို့အတွက် လုပ်ပေးနိုင်သူ မရှိဘူး။ ဥစ္စာရှင်လို ဥစ္စာရှင်ခဲ ကြိရမှာချည်းပဲ။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိနှင့် ရှုနေပါ။ ဒီနေရာမှာ မသိနိုင်စရာ ဂမ္ဘီရ ကိစ္စ ဘာမှ မရှိဘူး။ ဒါဟာ ရိုးရိုးကလေးပဲ၊ အဖြောင့်ပဲ။ ဒါပေမယ့် သတိ ကလေးနှင့် နေနိုင်အောင် လုပ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တယ်ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ သတိနှင့် ရှုနေတာကလေးပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း

သမာဓိ အားကစားပွဲ

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားပွဲ တစ်ပွဲ ကစားကြမည် ဖြစ်သည်။ ဤပွဲသည် သမာဓိ အားကစားပွဲ ဖြစ်၏။ အားကစားပွဲ၏ စည်းမျဉ်းများမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။ လာမည့် နာရီတွင် သင် အသက်ရှုတိုင်း ထွက်သက်ကို တစ်က စ၍ ရေတွက်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် တစ်ဆယ် အထိ ရေတွက်ပါ။ ကြားထဲမှာ သတိလစ် မသွား ပါစေနှင့်။ မရေတွက် လိုက်မိသော ထွက်သက် မရှိ ပါစေနှင့်။ ထွက်သက်တိုင်း၊ သို့မဟုတ် ပိန်သွားသောဗိုက် တစ်ချက်တိုင်း အတွက် တစ်ချက် ရေတွက်ရမည်။ အကယ်၍ ထွက်သက်ကို ရေတွက်စဉ် မေ့လျော့ပြီး ရေတွက်မှု အစဉ် ပျက်သွားလျှင်၊ မရေတွက် လိုက်မိဘဲ လွတ်ထွက်သွားလျှင် အစက ပြန်ပြီး ရေတွက်ပါ။ တစ်က ပြန်စ ရမည်။ အခြားကိစ္စ မှန်သမျှကို လျစ်လျူရှုပါ။ ဂရု မထားပါနှင့်။

နောက်တစ်မျိုး စတင် ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသေးသည်။ ထိုအချက်မှာ အသက်ရှူ မမှန်ဘဲ မြန်သည့်အခါ မြန်လိုက်၊ နှေးသည့်အခါ နှေးလိုက်၊ ပျော့သည့် အခါ ပျော့လိုက်၊ ပြင်းသည့်အခါ ပြင်းလိုက် ဖြစ်တတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခါ မှာလည်း ဂဏန နည်းဖြင့် တစ်မှ တစ်ဆယ် အထိ ထွက်သက်ကို ရေတွက်နည်း ကိုပင် ဆက်လက် ပြုလုပ်ပါ။ တစ်မှ တစ်ဆယ် ရောက်လျှင် နောက်တစ်ခါ တစ်က ပြန်စပြီး တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ရမည်။ တစ်မှ တစ်ဆယ် အထိကို တစ်ပါဒ ဟု ခေါ်သည်။ ဤကဲ့သို့ တစ်မှ တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်သောနည်းကို လေ့ကျင့်စဉ် ငါးမိနစ်ခန့် ကြာလာသောအခါ စိတ်က 'ဟာ အလကား အချိန် ကုန်တာပဲ၊ ဒီမှာ ထိုင်ပြီး တစ်က တစ်ဆယ် ရေတွက်နေလို့ အလကားပဲ၊ ငါဒီမှာ တစ်နာရီလည်း မထိုင်တော့ဘူး၊ တစ်က တစ်ဆယ် ရေတွက်တဲ့ အလုပ်ကိုလည်း မလုပ်တော့ဘူး' ဟု တွေးတော လာနိုင်ပါသည်။ ဆက်၍သာ ရေတွက်ပါ။

အကယ်၍ စောစောက အတွေး ပေါ်လာသည့် အတွက် ထွက်သက် ရေတွက်မှုကို မေ့သွားလျှင် အစက ပြန်ပြီး တစ်က စ၍ ရေတွက်ပါ။ အတန်

http://www.dhammadownload.com

ကြာတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကာယိက ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ နာကျင် ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။ ထိုဝေဒနာများကိုလည်း ဂရု မပြုပါနှင့်။ ငါ နာတယ်၊ ငါ ကျင်တယ်၊ ငါ ကိုက်တယ်၊ ငါ ခဲတယ် ဟု မမှတ်ပါနှင့်။ ထွက်သက်ကို ရေတွက်နေခြင်း အလုပ်ကိုပင် ဆက်ပြီး ဖွဲ့နှင့်ခဲ၍ ပြုလုပ်ပါ။

ဤနည်းသည် စိတ္တ ဧကဂ္ဂတာ ဖြစ်အောင် စိတ်ကို အင်အား ဖြည့်ပေးနိုင်သောနည်း တစ်နည်း အမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကို အာရုံ တစ်ခုတည်းပေါ်မှာသာ တည်နေအောင် လေ့ကျင့်ပေးသော နည်းပင် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ဤသို့ ထွက်သက်ကို ဂဏန်းထိုး၍ တစ် နှစ် ရေတွက်သော ဂဏန နည်းသည် အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်တွင် အသုံးကျသောနည်း၊ သင့်အား အာရုံမိအောင်၊ စိတ်ကို ရှုမှတ်ရာ အာရုံပေါ်မှာ ကြာကြာ တည်နေအောင် ကူညီနိုင်သော နည်းဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီ ဆိုလျှင် သင် တရားထိုင်သော အခါတိုင်း ဤ သမထ နည်းကိုပါ ပေါင်းစပ်၍ အသုံးချပါ။ တရား စထိုင်သောအခါတိုင်း ဤ သမထနည်းဖြင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အစပြု၍ လုပ်ပါ။ ပြီးမှ ဝိပဿနာကို ဆက်လုပ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

တရား (ဓမ္မ) မဏ္ဍိုင် သုံးခု

တရား ကျင့်ဖို့ နှင့် တရား သိဖို့ ကိစ္စသည် ရှားပါး၍ အဖိုးလည်း တန်လှသော ကိစ္စဖြစ်၏။ ဤ အခွင့်အရေးသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသား အားလုံးတို့တွင် တချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်သာ ထိုက်တန်သော အခွင့်အရေး ဖြစ်၏။ လူအများစုသည် အဝိဇ္ဇာ နှင့် တဏှာ၏ တိုက်တွန်း မောင်းနှင်မှုကြောင့် ချာချာလည်လျက် ရှိကြ၏။ ထို လူအပေါင်းတို့သည် လောဘနှင့် ဒေါသတို့ဖြင့် နှောင်ဖွဲ့အပ်သော သံသရာစက် အတွင်းမှ ရုန်းထွက်ခြင်းငှာ ဖြစ်နိုင်သော အခွင့်အရေးကို မသိတတ်ကြကုန်။ တရား အားထုတ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရလာခြင်းသည်၊ သို့မဟုတ် တရားအားထုတ်ရမှန်း သိလာခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ထိုအကြောင်းကို ပါဠိဘာသာ အားဖြင့် 'ပါရမီ' ဟု ခေါ်၏။ 'ပါရမီ' ဆိုသည်မှာ စိတ်ထဲတွင် စုဆောင်း သိုမှီးထားပြီး ဖြစ်သော ဝိသုဒ္ဓိ စွမ်းအားပင် ဖြစ်၏။ လောဘ ကင်းလွတ်နေသော စိတ္တက္ခဏတိုင်း၊ ဒေါသ ကင်းလွတ်နေသော စိတ္တက္ခဏတိုင်း၊ မောဟ ကင်းလွတ်နေသော စိတ္တက္ခဏတိုင်း၌ စိတ်အစဉ်တွင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ဝိသုဒ္ဓိ စွမ်းအားစုကို ရရှိ၏။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်၏ ဆင့်ကဲတိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာသော ဖြစ်စဉ်တွင် ဆိုအပ်သော သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော စွမ်းအားစုများကို ကာလ ကြာမြင့်စွာ စုဆောင်း ရရှိထားခဲ့၏။

တစ်ခါတစ်ရံ အင်္ဂလိပ် စကားတွင် ဤပါရမီ ဆိုသော စကားကို ပုညကုသိုလ် (merit) ဟု ဘာသာပြန် မှားတတ် ကြလေသည်။ သို့သော် ထိုသို့ဘာသာပြန်လိုက်လျှင် ကောင်းမှုတစ်ခု ပြုလိုက်သည့် အတွက် ရွှေကြယ်ဆု တစ်ခုချီးမြှင့် ခံရခြင်းနှင့် တူသည်ဟု အဓိပ္ပာယ် အကောက်အယူ လွဲမှား သွားနိုင်ပါသည်။

အမှန်မှာ ပါရမီသည် စိတ်ထဲတွင် စုဆောင်း ရရှိလာသော ဝိသုဒ္ဓိစွမ်းအားစုကိုသာ ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ အလောဘ အဒေါသ အမောဟ စေတနာစေတသိက်များ အများအပြားကို စိတ်ထဲတွင် သိုမှီးရရှိ လာသောအခါ ပါရမီသည်

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းတန်ခိုး အင်အားသဖွယ် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ် လာပြီးနောက် ရလဒ်အားဖြင့် လောကီ ချမ်းသာသုခ များစွာကို လည်းကောင်း၊ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာသုခ များစွာ၏ အထွတ်အထိပ် ဖြစ်သော သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်အထူး အထိပင် ရနိုင်တော့သည်။ ဤလောက၌ ဘယ်ကိစ္စမှ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည် မရှိပါ။

ပါရမီ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါသည်။ ကံပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ကြောင်း ပါရမီနှင့် ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ကြောင်း ပါရမီတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ကံပိုင်း (အပြုအမူပိုင်း) ဆိုင်ရာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော စွမ်းအားစုများ (သီလဝိသုဒ္ဓိ) သည် အပြုအမူ၏ မှန်ကန်မှုတွင် အကျုံးဝင်၏။ အပြုအမူ မှန်ကန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုက တစ်ဖန် သာယာချမ်းမြေ့သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းမှုနှင့် ဓမ္မ (တရား) ကို နာကြားရသော အခွင့်အရေးများကို ရရှိ စေပါသည်။ ဥပမာ ဤကဲ့သို့ ရိပ်သာဝင်၍ တရား အားထုတ် နိုင်ခြင်းသည် မတော်တဆ ကြုံကြိုက်၍ ရလာသော အခွင့်အရေး မဟုတ်ပါ။ ဤသို့ တရားခွင်သို့ ဝင်ရောက်ပြီး ရိပ်သာမှာ လာရောက် အားထုတ်နိုင်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ယောဂီတိုင်းမှာ ကာလ ကြာမြင့်စွာ ဘဝ အဆက်ဆက်ကပင် စုဆောင်း သိမ်းမိုး လာခဲ့ကြသော သန့်ရှင်းသော စိတ်အင်အားများ ရရှိ ထားခဲ့ပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အခြား ပါရမီ တစ်မျိုးမှာ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ ဟု ဆိုအပ်သော ဉာဏ်ပညာ၏ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပါရမီသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ကျင့်ကြံအားထုတ်၍သာ ရအပ်သော ပါရမီမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပါရမီ ရှိမှလည်း ဝိပဿနာဉာဏ် ရှင်သန် ပေါက်ဖွား နိုင်ပါသည်။ ဤပါရမီ (ဝိသုဒ္ဓိ စွမ်းအင်) နှစ်မျိုးစလုံးကို ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် အားထုတ် ကြရပါသည်။ သို့မှသာ တရား အားထုတ်ရန် အခွင့်အလမ်းကို ရရှိ စေနိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ သဘာဝကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်သဘော ပေါက်နိုင်သော ဉာဏ်ထူးကို ရရှိ စေနိုင်ပါသည်။

တရား မဏ္ဍိုင် သုံးခု ရှိပါသည်။ ပါရမီကို ထူထောင်ရာတွင် အင်အားအထောက်အပံ့ကို ပေးသော ဒေါက်တိုင်ကြီး သုံးခုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ပါရမီဒေါက်သုံးခုအနက် ပထမ ဒေါက်တိုင်သည် 'ဒါန' ပါရမီ ဖြစ်ပါသည်။ ရက်ရက်ရောရောပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းသည် ဒါန မည်ပါသည်။ ရက်ရက်ရောရော ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း အမူအရာသည် စေတသိက်အားဖြင့် အလောဘ (လောဘ ကင်းပြတ်ခြင်း) ကို ဖော်ဆောင်ပါသည်။ လောဘ မရှိခြင်း အလောဘသည် တစ်စုံတစ်ခုကို

http://www.dhammadownload.com

ပိုင်သည် ဆိုင်သည် (ပိုင်လို ဆိုင်လိုမှု) စေတသိက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင် ဖက်တွယ် မထားဘဲ စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တဏှာ သံယောဇဉ် ကင်းခြင်း လက္ခဏာ ရှိပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို မိမိ တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း မခံစားဘဲ မျှဝေ ခံစားစေခြင်း၊ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကို ပြုသော အခါတိုင်း၌ ကုသိုလ် စေတသိက်သည် ဖြစ်ပေါ်မြဲ ဖြစ်၏။ ထိုကုသိုလ် စေတသိက်သည် စိတ်ထဲတွင် အစွမ်းထက်သော အင်အားစု တစ်ခု ဖြစ်လာပါတော့သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက အကယ်၍သာ သူပြုသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း၏ အသီး အပွင့်ကို သိကြမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထမင်း တစ်နပ်စာ မျှကိုပင် မပေး မကမ်း မမျှမဝေဘဲ စားကြမည် မဟုတ်ဟု ဟောတော်မူပါသည်။

ဒါနကို ပြုသော ကံ၏ အကျိုးရလဒ်ကား အလှူပယ် ဖြစ်၏၊ ကြီးကျယ် လှ၏၊ နက်ရှိုင်းလှ၏၊ သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်ဆံရာဝယ် ပေးကမ်းခြင်းသည် သင့်မြတ် လျော်ကန်သော ဆက်ဆံရေးကို ဖြစ်စေ၏။ မိမိတို့မှာ ရရှိသော အရာ များသည် တခြား သူတို့အားလည်း မျှဝေ ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် လုပ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို ဖြစ်စေ၏။ မိတ်ဆွေ အချင်းချင်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကို ပေးကမ်း ထောက်ပံ့ခြင်းဖြင့် အားတက် စေပါသည်။ ပို၍ ထိရောက်သည်မှာ အလောဘ စေတနာကို ပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းသည် လွတ်မြောက်ရေး အတွက် အားကောင်းသော အစွမ်းသတ္တိကို ဖြစ်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား အနှောင်အဖွဲ့ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သော အရာမှာ (လိုချင်မှု၏) နှောင်ဖွဲ့မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပေးကမ်းခြင်းကို အလေ့အကျင့် ရသောအခါ သံယောဇဉ် ငြိတွယ်မှု မရှိတော့ဘဲ အရာရာကို လက်လွှတ်ထားနိုင် ပါတော့သည်။

ပေးကမ်း စွန့်ကြဲ ကြရာတွင် စွန့်ကြဲသူ သုံးမျိုး ရှိသည်ဟုလည်း ဆိုပါ သည်။ ပထမ စွန့်ကြဲသူ အမျိုးအစားသည် သူတောင်းစား စွန့်ကြဲသူမျိုး (ဒါသ ဒါန) ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုသူသည် တစ်ဖန်တလဲလဲ တွေဝေ ဆုတ်ဆိုင်း၏၊ အကြွင်း အကျန်ကိုသာ စွန့်ကြဲ၏၊ မိမိမှာ ရှိသမျှတို့တွင် မကောင်းဆုံးကိုသာ ရွေးချယ်၍ စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် ဤသို့ စဉ်းစားလေ့ ရှိ၏။ 'ငါ ပေးကမ်း (လှူ) သင့်သလား၊ မလှူလျှင် ကောင်းမလား၊ လှူလိုက်တာ များပဲ များသွားပြီလား' ဤသို့ စဉ်းစား၏။ နောက်ဆုံးတွင် သူတို့သည် မိမိတို့မှာ အမှန်တကယ် မလိုအပ် ဘဲနှင့်လည်း လှူမည့် ပစ္စည်းထဲမှ တချို့တစ်ဝက်ကို ခြွင်းချန် ထားတတ်ကြသည်။

မိတ္တ ဒါန ဟု ဆိုအပ်သော ခင်မင် ရင်းနှီးမှုဖြင့် လှူသော အလှူရှင်လည်း ရှိ၏။ သူတို့သည် မိမိတို့ အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းကိုပင် လှူတတ်ကြသည်။ ထိုသူ

http://www.dhammadownload.com

တို့သည် သို့လော သို့လော ရှေ့နောက် တိုင်းထွာ စဉ်းစားနေခြင်း မရှိတတ်ကြဘဲ ပွင့်လင်းသော လက်ဖြင့် ရက်ရောစွာ လှူတတ်ကြလေသည်။

ဘတိယ အမြင့်မြတ်ဆုံး အလှူရှင်မျိုးကား ကရုဏာရှေ့ထား လှူသော ပဏ္ဍိတ ဒါနရှင်မျိုး ဖြစ်၏။ မိမိတို့မှာ ရှိသည့် ပစ္စည်းတို့တွင် အကောင်းဆုံးကိုသာ မိမိ မသုံးဘဲ လှူ၏။ လှူနေရခြင်းသည်သာ သူတို့ အလုပ် ဖြစ်၏။ မိမိတို့ ရှာဖွေ စုဆောင်းနေခြင်း များမှာလည်း တခြားအတွက် မဟုတ်၊ လှူနေဖို့ အတွက် သက်သက်သာ ဖြစ်၏။ လှူမည်ဆိုလျှင် အကောင်းဆုံး ပစ္စည်း၊ ဈေးအကြီးဆုံး ပစ္စည်း၊ ရှားရှားပါးပါး ပစ္စည်း များကိုသာ မရမက ရှာဖွေ လှူဒါန်းကြ၏။ လှူဒါန်းခြင်းသည် သူတို့အဖို့ တမင်တကာ လုပ်ရသော အလုပ် မဟုတ်။ စဉ်းစား ပြီးမှ လုပ်ရသော အလုပ် မဟုတ်။ သူတို့သည် အလှူခံကိုသာ စောင့်ကြို နေသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့သည် စိတ်အစဉ်တွင် အလောဘ စေတနာသည်သာ လွန်စွာ အား ကောင်း၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံးကိုသာ လှူရမည့် အခွင့်အလမ်းကို စောင့်ကြို ကြလေသည်။

လူအချို့တို့ အတွက်မူ လှူဒါန်းခြင်းအမှုကို ပြုရန် ခက်ခဲလှ၏။ ထိုသူ တို့မှာ လောဘ စေတသိက် အားကောင်းလှ၏။ သံယောဇဉ် အနှောင်အဖွဲ့ ကြီးမားလှ၏။ တချို့လူများ အဖို့မှာကား ပေးကမ်းခြင်း၌ ရက်ရောသော စိတ်နှလုံး ရှိကြလေသည်။ ပေးကမ်းခြင်းကို လုံးဝ တွန့်တိုခြင်း မရှိပါ။ ပေးကမ်းခြင်းအတွက် စိတ် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါ။ မည်သည့် အခြေအနေပင် ကျွန်ုပ်တို့ စတင်ခဲ့သည် ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် တရား အားထုတ်ခြင်းကို အစ ပြုခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း အမှုက လောဘ စေတသိက်ကို တဖြည်းဖြည်း အားလျော့ စေခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပေးဝေခြင်းသည် လောကတွင် လုပသော အသက်ရှင်နည်း တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်၏။ တရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဓရာမ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲသူများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်မှုများတွင် အကျုံးဝင်နေသော စိတ် ဖြစ်ပေါ်ပုံ နှစ်မျိုး ရှိ၏။ တစ်မျိုးမှာ သသင်္ခါရိကစိတ် ဟု ခေါ်သော တိုက်တွန်း သောစိတ် ဖြစ်၏။ အလုပ်တစ်ခု မပြုမီ ထိုအလုပ်ကို လုပ်မိအောင် လှုံ့ဆော် တိုက်တွန်းသော စိတ်၊ စဉ်းစားပြီး တမင်တကာ ပြုလုပ်စေသော စိတ် ဖြစ်၏။ အခြား စိတ်တစ်မျိုးကို အသင်္ခါရိကစိတ်၊ မတိုက်တွန်းသော စိတ်ဟု ခေါ်အပ်၏။ စိတ်သည် အလိုအလျောက် စေတနာအလျောက် သဘာဝ အလိုအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ် လာသော သဃ်ဓာတ စိတ်မျိုး ဖြစ်၏။ အပြုအမူ တစ်မျိုးကို အလေ့အကျင့် ပြုစု

http://www.dhammadownload.com

ပျိုးထောင် ထားပြီး ဖြစ်လျှင် ထိုအလုပ်ကို လုပ်ရန် တမင် စိတ်က နှိုးဆော် တိုက်တွန်းနေစရာ မလိုတော့ပါ။ သူ့အချိန်ကျလျှင် သူ့စိတ်က အလိုလို လုပ်ချင် လာပါတော့သည်။ လေ့ကျင့်ခြင်း အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ တိုက်တွန်းစိတ် မပါဘဲ သူ့ အလိုလို ပေးကမ်း စွန့်ကြဲလိုသော စိတ်မျိုး ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ် ပေးနိုင် ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့်မူကား 'ထိုမျှလောက် အတိုင်းအတာအထိ အတွ မကင်းသေးချေ။ သို့သော် သတ္တဝါတို့ အပေါ်တွင် ကရုဏာ စေတသိက်ကို အရင်းခံ၍ ဒါန ပြုမှုကို လမ်းညွှန်လျက် ရှိပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သုတ္တန် ဒေသနာ များစွာတွင် တိုက်တွန်းမှု မပါ၊ ပညာ သက်သက်ဖြင့် လှူဒါန်း စွန့်ကြဲခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြရန် ဟောကြား ဆုံးမတော် မူထားလေသည်။

ဒါနသည်ကား ကြီးမားသော ပါရမီတစ်ခု ဖြစ်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ပါရမီ ဆယ်ပါး၊ အပြား သုံးဆယ်တွင် ဒါနကိုလျှင် အဦးအဖျား ပထမထား၍ ဟောတော် မူပါသည်။ ထိုပါရမီကို လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ပါက ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝဝယ် သာယာ ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်လာပါတော့သည်။

ဒုတိယ ပါရမီသည်ကား သီလ ပါရမီ ဖြစ်၏။ မဂ္ဂ၏ ဒုတိယ မဏ္ဍိုင် ဖြစ်၏။ လောကီ ဝတ်ကြောင်ဝတ် သာမန် အိမ်ထောင်သားမွေး ပြုကြသူများ အတွက် 'သီလ' ဆိုသော ပါရမီခန်းတွင် ငါးပါးသီလကို ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းမှာ သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သူ့ပစ္စည်းကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သူ့အိမ်ရာကို ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မုသား စကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း နှင့် စိတ်ကို မူးယစ် ထုံထိုင်းစေသော သေရည် သေရက်ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည် ချမ်းသာစွာ အသက်ရှင် နေလိုကြ၏။ သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည် ဆင်းရဲ ကင်းဝေး လိုကြ၏။ အသက်ကို ဖျက်ဆီးခြင်းထက် အသက်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း၌ စိတ်သည် ပို၍ ပေါ့ပါး ရွှင်လန်း၏။

ပိုးမွှား တိရစ္ဆာန် တစ်ကောင်ကို အသာ အယာ ယူပြီး အိမ် ထဲ မှ အိမ်ပြင်သို့ ထုတ်ပစ် လိုက်ခြင်းသည် ထိုသတ္တဝါကို သတ် ပစ် ခြင်း ထက် ပို ကောင်း၏။ သက်ရှိ သတ္တဝါ အားလုံးတို့ အပေါ်ဝယ် အ လေး အ မြတ် ထား အပ်၏။

ခိုးဝှက်ခြင်း ဆိုသည်ကား သူတစ်ပါး ပစ္စည်းကို မပေးဘဲ ရယူခြင်း ဖြစ်၏။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ဆိုသည်ကား အတင်းအဓမ္မ ပြုကျင့်သော၊ နှောင့်ယှက်

http://www.dhammadownload.com

သော အမှုအကျင့်များ အားလုံး အကျုံးဝင်၏။ ထိုအပြုအမူများကို မပြုကျင့်မိအောင် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းခြင်းဟု နားလည်အပ်၏။

မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အချိန် များစွာသည် အတင်းစကား၊ အဖျင်းစကား ပြောခြင်းဖြင့်သာ ကုန်ဆုံးနေရ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ထဲသို့ ရောက်လာသမျှ အကြောင်းအရာများကို အလွယ်တကူ ပြောထုတ် ပစ်ကြ၏။ ထိုစကားများ၏ အသုံးကျမှု ရှိ မရှိကိုကား မစဉ်းစား ခဲ့မိကြချေ။ စိတ်ကို ငြိမ်းအေးအောင် ထားလိုသူအား စကား (နှုတ်) ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းသည် များစွာ အထောက်အကူ ပြု၏။ ကြမ်းတမ်းသော စကား၊ စွပ်စွဲသော စကား၊ အပြစ်တင်သော စကားများကို မသုံးနှုန်း အပ်ချေ။ စကား ပြောရာတွင် နူးညံ့ ချိုသာအပ်၏။ အချင်းချင်း သင့်မြတ်မှု ညီညွတ်မှုကို ပြုစု ပျိုးထောင်သော စကားကိုသာ ဆိုအပ်၏။

စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဝိမုတ္တိသို့ ရှေ့ရှုသော ဉာဏ်လမ်းပေါ်၌ လျှောက်လှမ်းကြသော အခါဝယ် စိတ်ကို ဝိတ်ဖုံး ညစ်ညူးစေသော နီဝရဏ တရားများကို သိမ်းဆည်းခြင်းသည် အထောက်အကူ မရနိုင်ချေ။ မူးယစ် ထုံထိုင်း စေတတ်သော သေရည်သေရက်ကို သောက်စားခြင်းသည် သတိကို ချွတ်ယွင်းစေတတ်၏။ အခြားသော သီလများကို စောင့်ထိန်းမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသော စိတ်အားကိုလည်း ထို သေရည်သေရက် (မူးယစ်ဆေး) တို့သည် လျော့ကျ စေတတ်၏။

သီလ၏ အရေးပါမှုနှင့် တန်ဖိုးသည် အဆင့်ဆင့် ရှိ၏။ သီလသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မကောင်းမှု၊ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်မှုများကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ (အကုသိုလ်ကံ) မှ ပိတ်ပင် တားဆီးတတ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆောက်တည်အပ်သော သီလဖြင့် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်အပ်သော ကာယကံ ဝစီကံမှု အားလုံးတွင် လောဘ စေတသိက် ဒေါသ စေတသိက် မောဟ စေတသိက်များ ပါဝင်လျက် ရှိကြ၏။ ထို အကုသိုလ် စေတသိက်တို့သည် အနာဂတ်အဖို့ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သော ကမ္မ ဝိပါက်များကို ဖြစ်စေတတ်ကြ၏။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ဆဲအခါ သမာဓိ အားမကောင်းသေးစဉ် အခါဝယ် သီလက ကျွန်ုပ်တို့အား မကျွမ်းကျင်သော အမှုကို ကျူးလွန်တော့မည် ပြုတိုင်းမှာ သတိကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သီလက စိတ်ကို သတိပေး နိုးဆော်တတ်၏။ ဥပမာ သင်သည် ခြင်တစ်ကောင်ကို ရိုက်သတ်တော့မည် ပြုစဉ် လက်ဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ရိုက်သတ်မည်ဟန် ပြင်နေခိုက် သီလကို စောင့်ထိန်းထားသူ ဖြစ်က ပါဏာတိပါတ ကံကို ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်

http://www.dhammadownload.com

ပါမည်ဟု ဆောက်တည်ထားသော သီလက သင့်အား ခြင်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် သတိပေး နှိုးဆော်လိုက်ရာ သင်သည် သတ်ဖြတ်ခြင်းကို မပြုဘဲ စိတ်ကို ချုပ်တည်းလိုက်၏။ ထို စိတ်ချုပ်တည်းမှုသည် သတိကြီးမှုကို များစွာ အထောက်အကူ ပြုလေတော့၏။ ကောင်းစွာ မပြုကျင့်အပ်သော ကာယကံ ဝစီကံမှု သည် စိတ်ကို ထိုက်ကို ပြုစဉ်အခါ၌ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်း စေတတ်၏။ ကျွမ်းကျင် လိမ္မာသော ကာယကံ ဝစီကံမှု မကောင်းမှု ဒုစရိုက်မှ ရှောင်ကြဉ်အပ်သော ကံတို့ သည်ကား စိတ်ကို ပေါ့ပါး စေတတ်၏။ စိတ်ကို ကြည်လင် စေတတ်၏။ အမှု ကိစ္စ အမျိုးမျိုးကို ပြုမှု ဆောင်ရွက်သော ကာလ၌ ပါဝင်လျက်ရှိသော စိတ်အစဉ်ကို သတိဖြင့် ကောင်းစွာ ရှုမှတ်ကြည့်သောအခါ လောဘစိတ်ဖြင့် ပြုသောအမှု၊ ဒေါသ စိတ်ဖြင့် ပြုသောအမှု၊ မောဟစိတ်ဖြင့် ပြုသောအမှု တို့သည် စိတ်၌ လေးလံမှုကို ဖြစ်ပေါ် စေတတ်ကြောင်းကို ထိတွေ့ သိမြင် လာရ၏။ ဆိုအပ်ပြီးသော ငါးပါး သီလကို စောင့်ထိန်းသောသူအား စိတ်နှလုံးကို ပေါ့ပါးစေလျက် စိတ်၏ ပွင့်လင်းမှု၊ စိတ်၏ ကြည်လင်မှုကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်၏။ ဤ ဘဝနေနည်းကား အလွယ်တကူ သက်သာ၍ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု ကင်းသော ဘဝနေနည်း ဖြစ်၏။

ဤသို့ နားလည်သော အဆင့်တွင် ဤ သီလ အကျင့်တို့သည် ကျင့်ကြံသော ဆောက်တည်သူ အဖို့ ပညတ်တော်များ အဖြစ် ခံယူ ကျင့်သုံး ဆောက်တည် ကြခြင်း မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ရအပ်သော အကျိုးသည် မိမိတို့ ဘဝ၏ အရည်အသွေးကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေသည် ဆိုသော အသိအမြင်ဖြင့် ခံယူ ဆောက်တည် ကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ဤ သီလ တရားများသည် မလုပ် မနေရ ဟု ပြဋ္ဌာန်းအပ်သော ပညတ်တော်များ မဟုတ်။ ဤတရားတို့သည် ကြည်လင် သော စိတ်၏ သဘာဝ အတိုင်း ဖော်ပြအပ်သော ဖော်ဆောင်ချက် များ သာ ဖြစ်ကြလေသည်။

ဝိညာဉ် တိုးတက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု လမ်းတွင် သီလများသည် ပို၍ပင် နက်နဲသော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပါသေးသည်။ သီလသည် စိတ်ကို ယူကျုံးမရ ဖြစ်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြခြင်းမှ ကင်းဝေး စေပါသည်။ အတိတ်က ပြုခဲ့သော အပြုအမူကြောင့် ဖြစ်သော အပြစ်သည် အကူအညီ အထောက်အပံ့ မပေးရုံ သာမက စိတ်ကိုလည်း အနှောင့်အယှက် ပေးပါသည်။ မျက်မှောက်ကံ အားလျော်စွာ စိတ်ကို အခြေခံအားဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ပြုခြင်းဖြင့်သာ စိတ်သည် ပို၍ ငြိမ်သက် လာပြီးလျှင် တစ်ခုတည်းသော အာရုံသို့ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်သွား နိုင်ပါသည်။ ကေဂ္ဂတာ အဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ သမာဓိ မရဘဲနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အခြေခံသည် သီလပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သီလရှိမှ သမာဓိ ဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်သို့ တက်လှမ်း နိုင်ပါမည်။

ကံကို ဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် ပြုမှု၏ တတိယ အဆင့်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှစ်ပိုင်း ခွဲခြား နိုင်ပါသည်။ ပထမပိုင်းသည် သမာဓိကို ထူထောင်သော အပိုင်း ဖြစ်၏။ စိတ်ကို ဝတ္ထု အာရုံပေါ်မှာ ခိုင်ခိုင် မာမာ တည်နေအောင် ထားနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ရသော အဆင့် ဖြစ်၏။ သမာဓိ ရသော စိတ်သည် တွေဝေခြင်း၊ ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ စိတ်သည် သမာဓိ ရလာသောအခါ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော တန်ခိုး သတ္တိထူး ဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။ ပြန့်ကျဲနေသော စိတ်သည် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။

ဉာဏ် ပွင့်လာဖို့ အတွက် စိတ္တ ဧကဂ္ဂတာ အဆင့် တစ်ဆင့်သို့ ရောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုစွမ်းအားသတ္တိကို အသိပညာ ဖြစ်ပေါ်မှု အတွက် အသုံး ချရပါဦးမည်။ ထိုအဆင့်သည် ဝိပဿနာ အဆင့် ဖြစ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ လုပ်ငန်း၏ ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုးထွင်း သိမြင်သော ဉာဏ်ကို ပြုစု ပျိုးထောင်ရသော အဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအဆင့်တွင် သဘာဝဓမ္မ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်များကို ရှင်းလင်းစွာ ရှုမြင်နိုင်ခြင်းကို ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်ပါသည်။ အရာ ခပ်သိမ်းသည် အမြဲ မရှိ၊ အနိစ္စ ဖြစ်လျက်သာ အလျဉ်ကဲ့သို့ စီးဆင်း နေကြသည်ကို လည်းကောင်း၊ ခဏတိုင်းဝယ် ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ် သွားလိုက် ဖြစ်နေကြသည်ကို လည်းကောင်း တွေ့မြင် လာရသည်။ စိတ်သည် လည်းကောင်း၊ အာရုံသည် လည်းကောင်း အမျိုးမျိုးသော စေတသိက် တရားတို့သည် လည်းကောင်း လောက ဖြစ်စဉ် အားလုံးတို့နှင့် အတူ အနိစ္စ အလျဉ်ဖြင့် စီးဆင်းလျက်သာ ရှိကြကုန်၏။ စိတ်သည် စင်ကြယ်လာသော အခါ မရပ်မနား စီးဆင်းလျက် ရှိသော ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေမှု အလျဉ်ကို ထိတွေ့ ခံစား သိမြင် လာတော့၏။ အဏုကြည့် မှန်ပြောင်း (မိုက်ကရိုစကုပ်) ဖြင့် ရှုသောအခါ မြင်ရသကဲ့သို့ပင် အလွန် အနုစိတ်သော သဘာဝ ဖြစ်စဉ်ကို ထိတွေ့ ရှုမြင်ရ၏။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းဝယ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာသည် မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ အတည်တကျ ဆုပ်ကိုင်၍ ရအပ်သော အရာဟူသည် ဘာဆိုဘာမျှ မရှိ။ ဘာကိုမှ ဖမ်းထား ဆုပ်ထား၍ မရသည်ကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ရတော့၏။ မည်သည့် စိတ်အခြေအနေ၊ မည်သည့် ရုပ်အခြေအနေမျိုးမှ အတည်တကျ မရှိ။ ကျွန်ုပ်တို့

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်မှ အပဖြစ်သော မည်သည့် အခြင်းအရာ အခြေအနေ မျိုးမှလည်း ဆုပ်ကိုင်ထား၍ ရအပ်သော အရာ မည်သည် မရှိ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ခဏတိုင်း၌ ပြောင်းလဲနေကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ခြင်း ဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းဝယ် အနိစ္စ အလျဉ် ဖြစ်ပေါ်နေပုံကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ ထိတွေ့ ခံစား သိမြင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုသို့သိလာရသောအခါ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့ကို ငါ ဟု စွဲမက် တွယ်တာ နေခြင်းလည်းကင်းသွား ရတော့သည်။

အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရသောအခါ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၌ ဘယ်သောအခါမှ အလိုမပြည့် ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းကိုလည်း သိနိုင်ပါတော့သည်။ အလိုမပြည့်ဖြစ်ခြင်း ဆိုရာတွင် ရုပ်နာမ်တို့သည် တည်မြဲသော ချမ်းသာသုခ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို မရနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အကယ်၍သာ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အဖို့ငြိမ်းအေးမှု သုခချမ်းသာကို ရစေအပ်သော အကြောင်း ဖြစ်သည်မှန်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ မလွဲမသွေ အိုမင်း ရင့်ရော်ခြင်း၊ သေဆုံး ပျက်စီးခြင်းကိုလည်း မမြင်အပ်ပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာမူ အိုလျက်သာ နေရ၏။ နာလျက်သာနေရ၏။ ယိုယွင်း ပျက်စီး သေဆုံး၍သာ နေကြရ၏။ ဤခန္ဓာကို တွယ်တာတပ်မက်လွန်း၍ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခသည် ပို၍ ကြီးကျယ် လှတော့၏။ အရာခပ်သိမ်းတို့တွင် ဖြစ်ခြင်းနှင့် အတူ ပျက်ခြင်း ရှိနေလေသည်။ ရုပ်ဓာတ် အားလုံး၊ နာမ်ဓာတ် အားလုံး တို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ် လာပြီးနောက် ပျောက်ဆုံး ကွယ်ပသွားကြ ရသည်ချည်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန် လာသောအခါ ဘဝ ဖြစ်တည်ခြင်း ရှိသောအရာခပ်သိမ်းတို့တွင် ထင်ရှားစွာ ရှုမြင်ရသော တတိယ အခြင်းအရာသည်ကား 'ငါ၊ ကိုယ်၊ အတ္တ' ဟူသော အရာ ထင်ရှား မရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဖြစ်ပျက်နေသမျှသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့သည်ကား ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိသော၊ ဘာဆို ဘာမှမရှိသော အဖြစ်တရား သက်သက်တွေသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိတွေ့ ခံစားသူ၊ သိမြင်သဘောပေါက်သူ သည်လည်း ထိုအဖြစ်အပျက် အစဉ်ကြီးထဲက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်း သိလာ ရတော့၏။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပြုစု ပျိုးထောင် နိုင်သောအခါ ဤလောက၌ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခ လက္ခဏာ နှင့် အနတ္တ လက္ခဏာ သာလျှင် အဟုတ်အမှန်ရှိကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက် သွားပါတော့သည်။ ထင်ရှား ပေါ်လွင်သွားပါတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဆိုကြပါစို့၊ သင့်မှာ ဒိုက်၊ မှော်များ ဖုံးအုပ်နေသော ရေကန် တစ်ကန် ရှိ၏။ သီလ ဆောက်တည်ခြင်းသည် ထိုကန်ရေတွင်းသို့ ဆင်းပြီး လက်ခုပ်ဖြင့် ရေခပ်ခြင်းဌာ ဒိုက်၊ မှော်များကို ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူသည်။ ဒိုက်မှော်များကား ရှိမြဲတိုင်းသာ ဖြစ်၏။ သင်က လက်ကို ဖယ်လိုက်လျှင် ထို ဒိုက်များ၊ မှော်ပင်များသည် မူလ အတိုင်းသာ ရေပြင်ကို ဖုံးလွှမ်း သွားကြပြန်၏။ အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံနိုက်ဝယ် စိတ်သည် သန့်ရှင်းသွား၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ် တို့မှာ သတိ ချွတ်ယွင်း မေ့လျော့ ပေါ့ဆ သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာ အညစ် အကြေးတို့သည် စိတ်ကို ပြန်လည်၍ ဖုံးလွှမ်း ကြပြန် လေတော့၏။ အကယ်၍ သင်သည် ရေကန် အတွင်း၌ ဒိုက်များကို ရေကန်မှ ဖယ်ရှားပြီး အကာ အရံ ခြံဝင်း ခတ်ထား လိုက်ပါမူကား ထိုအကာအရံ ရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး ထို ရေကန်သည် သန့်ရှင်းလျက် သောက်သုံးရန် ရေသန့်ကို ရနိုင်ပေသည်။ သို့သော် ဒိုက်၊ မှော်များမှာ ရေကန် အပြင်ဘက်တွင် ရှိနေသေးရကား ထိုခြံစည်းရိုး အကာ အရံကို ဖယ်ရှား လိုက်သောအခါ ထိုအမှိုက် ဒိုက်တို့သည် ရေကန်ပေါ်သို့ ပြန်လည် ဖုံးလွှမ်း နိုင်သေး၏။ ထိုအခြင်းအရာသည် စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော သမာဓိနှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူပါသည်။ သမာဓိသည် ကိလေသာများကို ဖိနှိပ် ချုပ်ချယ် ထား၏။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာသည်ကား ရေကန်တွင်းသို့ ဆင်းပြီး ဒိုက်သရော များ၊ မှော်ပင်များကို ပယ်နုတ် ပစ်လိုက်သည်နှင့် တူပါသည်။ သင်သည် ထို မှော်ပင်များကို တစ်ခုချင်း နုတ်ပယ် နိုင်မှသာ ကန်ရေပြင် တစ်ခုလုံး ကြည်လင် သန့်ရှင်း သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းဖြင့် ပယ်ရှင်းမှသာ ထိုကိလေသာ အညစ် အကြေးတို့သည် ပြန်မလာ နိုင်တော့ချေ။ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် ဝိသုဒ္ဓိ အစဉ်ပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ထဲတွင် ရှိသော ဆန့်ကျင်ဘက် တရားတို့ကို ရှုပစ် လိုက်သောအခါ၊ စိစစ်ပြီး နုတ်ပယ် ပစ်လိုက်သောအခါ ၎င်းတို့သည် နှောက်ထပ် ပေါက်ပွားနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။

ပညာသည် စိတ် ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်မှု လမ်း၏ အထွတ်အထိပ် ဖြစ်၏။ ထိုလမ်းသည် ဒါန သီလ သမာဓိ တို့ဖြင့် စတင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော လမ်း ဖြစ်၏။ ထိုဝိသုဒ္ဓိ အခြေခံမှ စ၍ သဘာဝ ရုပ်နာမ်တို့ကို ထိုးထွင်း သိမြင်သော ဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။ ဓဏာတိုင်း၌ သေသေချာချာ သိမြင် နေပါမူကား ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲတွင် စုဆောင်း သိမ်း ထားသမျှတို့သည် အပေါ်ယံသို့ စတင် ရောက်ရှိ လာကြ လေတော့သည်။ အတွေးများ အားလုံး၊ စိတ် လှုပ်ရှားမှုများ အားလုံး၊ လောဘ ဆန္ဒများ အားလုံး၊ တဏှာရာဂများ အားလုံး၊ မေတ္တာ အားလုံး၊

http://www.dhammadownload.com

စွမ်းအင် အားလုံး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချ ယုံကြည်မှုနှင့် ပီတိ သောမနဿ ဖြစ်မှု အားလုံး၊ စိတ်ထဲ ရှိသမျှ အားလုံးတို့သည် မသိစိတ် အဆင့်မှ သိစိတ် အဆင့်သို့ ပေါ်တက် လာကြပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်သည် တွယ်တာ တပ်မက်ခြင်း မရှိ၊ ပြစ်တင် မုန်းတီးခြင်း မရှိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲ မရှိတော့ဘဲ စိတ်ကို ပေါ့ပါး၍ လွတ်လပ်သွားအောင် ဆောင်ကြဉ်း ပေးပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်သည် ပါရမီ စခန်းများ၏ ဆက်နွယ်နေသော ဤတန်ခိုး သတ္တိများ အကြောင်းကို ဟောပြော ပြညွှန်တော် မူခဲ့လေသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်း အစွမ်းသတ္တိသည် ဒါနကို လက်ခံသူ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်အားလည်း သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုကြောင့်လည်း တိုးပွား စေနိုင်သည်ဟု ပြောတော် မူခဲ့လေသည်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်က စင်ကြယ် နေလျှင် လှူသူ၏ ဒါန စင်ကြယ်မှု အစွမ်း၊ အကျိုးပေးမှု အစွမ်းသည် ပို၍ တိုးပွား စေနိုင်သည်ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤတွင် သမာဓိ ရှိသော စိတ်အစဉ်တွင် မေတ္တာ ကရုဏာကို ပွားများအောင် လုပ်ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓနှင့် တကွ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် များကို လှူသည်ထက်ပင် အကျိုး များကြောင်း၊ ထို့ထက်ပင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကို ရအောင် အားထုတ်ခြင်းက ပို၍ မြတ်ကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုဉာဏ် သည်သာ သတ္တဝါတို့အား ဝိမုတ္တိ ချမ်းသာကို ရစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း လည်း ဟောကြား ညွှန်ပြတော် မူလေသည်။

အမေး ။ ။ ခုအခါ ကျွန်တော့် စိတ်မှာ ဒါန စွန့်ကြဲလိုစိတ် အလွန်အမင်း ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့် စိတ်မှာ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကို အထူးပဲ စွဲလမ်း နေပါတယ်။ အဲဒီလို ပေးကမ်းချင်တဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှု ဖြစ်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ဒါနသဘော ဒါနပြုပုံ သဘောကို ပြောပြ နိုင်ပါသလား။

အဖြေ ။ ။ ကျွန်တော်တို့မှာ ပါရမီ အနအရင့် အဆင့်အတန်း အမျိုးမျိုး ရှိနေ ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဝတ်မှတ်နေတဲ့ ကျားမကြီးနှင့် သားငယ်တွေ ကို မိမိ အသက်ခန္ဓာကို စွန့်ပြီး ကျွေးမွေးခြင်း အမှုကို ပြုကျင့်ခဲ့တဲ့ ဗောဓိသတ္တ (ဘုရားလောင်း) ရဲ့ ပါရမီ အဆင့်အတန်း အထိတော့ မရောက်သေးပါဘူး။ အခိုက်အတန့် အားဖြင့် စိတ်ထက်သန်မှုကြောင့် ဒီလို ဒါနမျိုးအထိ ပြုကျင့်လိုတဲ့ ဆန္ဒမျိုးလည်း ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါတယ်။ ပြီးမှ ငါလှူလိုက်တာ မှားပြီ ဆိုပြီး နောင်တ ပူပန်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ မလိမ္မာတာဘဲ။ ကျွန်တော်တို့ အနေ နှင့် မျက်မှောက် အခိုက်အတန့်မှာ ဘယ်အခြေအနေ ရှိတယ် ဆိုတာကို သိအောင်

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ကြရမယ်။ ပြီးတော့ ရက်ရောမှုကို ပြုတဲ့အခါမှာလည်း သင့်တင့် လျောက်ပတ်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်နှင့်သာ ပြုသင့်တယ်။ ဒါန ပြုချင်စိတ် တိုးပွား နေတတ်ပါတယ်။ ဒါန ပြုတဲ့ အကျင့် ရလာတဲ့အခါ ဒါန ပြုချင်စိတ်ဟာ သူ့အလိုလို အရှိန်ရပြီး ပေါ်ပေါက် နေတော့တာပဲ။ ဒါကို ချိန်သားကိုက်အောင် ဟန်ချက်ညီညီ ပြုမှသာ စေတနာ သုံးတန် ပြတ်ပြီး နောင်တ ရမှုမျိုးလည်း မပေါ်ပေါက်တော့ဘူး။

အမေး ။ ။ ဉာဏ်အဆင့် တစ်ဆင့် အထိတော့ သီလက လမ်းညွှန်နိုင်တာ မှန်ပါတယ်။ သို့သော် ဒီသီလကိုချည်း ဖက်တွယ် စွဲကိုင်ထားရင် အန္တရာယ် တစ်ခု ဖြစ်မလာဘူးလား။ သီလ ဆိုတာတွေက ပညတ်တွေပဲ။ ဒါတွေကို ဖက်တွယ်ထားရင် ဒါတွေဟာ အဟန့်အတားတွေ ဖြစ်မလာဘူးလား။ ကရုဏာကို အခြေခံတဲ့ အပြုအမူတွေ ရှိကောင်း ရှိနိုင်တာပဲ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အသက် အန္တရာယ် ချမ်းသာ ရစေချင်လို့ လိမ်ပြောရတဲ့ ကိစ္စဟာ သီလနှင့် ဆန့်ကျင် နေပါတယ်။ သီလနှင့် ထိုးထွင်း သိမြင်မှုဉာဏ် ဝိရောဓိ ဖြစ်လာရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

အဖြေ ။ ။ဒီ ကမ္မ ဝိသုဒ္ဓိ ကိစ္စတွေကို နားလည်အောင် ကြိုးစားတဲ့အခါ စေတသိက်တွေ အပေါ်မှာသာ အခြေခံ စဉ်းစားရတယ်။ အပြုအမူတွေ အပေါ် အခြေ မခံရဘူး။ (စေတနာကိုသာ ကံလို့ ယူတဲ့အတွက် ပြုတဲ့ကံထက် စေ့ဆော်တဲ့ စေတနာကိုသာ အဓိက စဉ်းစားရတယ်။) ကရုဏာ မေတ္တာကို အခြေခံပြီး အပြုအမူ တစ်ခုကို ပြုခဲ့လို့ ရှိရင် အဲဒါ ကုသိုလ်ကံ ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။ သို့သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အပြုအမူတွေ အကြောင်းကို စဉ်းစား ကြတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် အပြုအမူ ကိစ္စတွေ ထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ စေတသိက်တွေကို ခွဲခြမ်းသိမြင်တဲ့ အဆင့်အထိ မရောက်ဘူး။ ခံစား သိမြင်တဲ့ အပိုင်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ ပြုတဲ့ကံကို စေ့ဆော်တဲ့ စေတနာတွေရဲ့ ပြုပြင် စီစဉ်တဲ့ အပိုင်းကို ရောက်သွားပြီ။ ဒီ အပြုအမူဟာ လိမ္မာတဲ့ အပြုအမူလား၊ မလိမ္မာတဲ့ အပြုအမူလား ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားပြီ။ အဲဒီ အဆင့်တွေကို မရောက်မချင်း သီလ သိက္ခာပုဒ်တွေဟာ အလွန် အသုံးဝင်တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေ ဖြစ်နေပါသေးတယ်။

အမေး ။ ။ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ကြင်နာမှုရှိတဲ့ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲသူဟာ လောကထဲမှာ ဘဝ လုံခြုံမှု ရှိပါ့မလား ဆိုတဲ့ ဝိရောဓိကို မြင်နေပါတယ်။

အဖြေ ။ ။ ကြင်နာမှုရှိတဲ့ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲသူ ဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်း ကိစ္စဟာ ကိုယ့်မှာ ရှိရှိသမျှကို အကုန်လုံး စွန့်ကြဲ ပစ်လိုက်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒီကိစ္စမှာ အခြေအနေ အချိန်အခါ နှင့် သင့်တော်အောင် အလွန် ပွင့်လင်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်နှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ပြီး ဗောဓိပက္ခိယ တရားတွေကို ပြုစု ပျိုးထောင်ရမယ့် တာဝန်တွေ ရှိပါသေးတယ်။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း အဆင့်အတန်း ဆိုတာလည်း ရှိသေးတယ်။ ဒါဟာ ဝိသေသအားဖြင့် စိတ်ရဲ့ အဆင့်မြင့်မှု အပေါ်မှာလည်း တည်တယ်။ ဒီလူဟာ ဘယ်လောက် လှူတဲ့ လူပဲ ဆိုတဲ့ ပုံရိပ်သဏ္ဌာန်မျိုး ဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး လူတွေက အဲဒီလို ထင်နေ မြင်နေ အောင်လည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဖြစ်သင့်တာ ကတော့ အခွင့်အရေး ရတုန်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလောဘ စေတနာ ထက်သန် အောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ရှင်းပါတယ်။ ရှုပ်ထွေးမှု ဘာမှ မရှိဘူး။ သူ့ဘာသာသူ အလိုလို ဖြစ်ပေါ် လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျောက် ဆောင်ပေါ်က ပစ်ချပြီး ကျားစာ ကျွေးနိုင်တဲ့ အဆင့် ရောက်တဲ့အခါ ကျတော့လည်း ခင်ဗျား လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အမေး ။ ။ မုသာဝါဒကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ် ဆိုတာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့် စိတ်မှာ သိပ် မရှင်းတာ ရှိပါတယ်။ သင့် စိတ်ထဲမှာ မှန်တယ်။ အခြေအနေ အချိန်အခါနှင့် သင့်တယ်လို့ ယူဆတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ကို ပါးစပ်က ထုတ် မပြောဘဲ ထိမ်ချန်ထားတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒါကို မုသာဝါဒလို့ ယူဆနိုင်သလား။

အဖြေ ။ ။ မှန်တဲ့ အတွေး၊ မှန်တဲ့ အမြင်တော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါဟာ တခြား တစ်ယောက်အတွက် အထောက်အကူ မပြုဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို ခင်ဗျား ပြောတာကို သူက ကြားနိုင်တဲ့ နေရာမှာ မရှိသေးဘူးလေ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် အမှန်ကို ပြောသင့်တယ်။ ဘယ်အခါ ပြောသင့်သလဲဆို အသုံးဝင်တဲ့အခါ ပြောသင့်ပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်သက်မှု ရှိတဲ့နေရာမှာ နေရတာဟာ ငြိမ်းချမ်း သာယာပါတယ်။ ဒီနေရာမျိုးမှာ သမာဓိ ပိုဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို စကား သိပ်ပြောစရာ အခြေအနေ မရှိလို့ပါဘဲ။ စကားလုံးတွေဟာ စကားပြော မယ်လို့ ကြံလိုက်တာနှင့် ဘယ်အချိန် ထွက်သွားမှန်းတောင် သတိ မထားလိုက် မိဘူး။ စကားလုံးတွေက ထွက်ကျ သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ စက်ယန္တရား ဆန်ဆန် ဖြစ်နေကြတာတွေပါပဲ။ သို့သော် သတိ မြဲမြဲ အားကောင်းလာတဲ့ အခါ ကျတော့ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် စကား မပြောခင် သတိ အရင်လာတယ်။ သတိ ဦးဆောင်ပြီး ပြောတတ်လာတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားဟာ မှန်ရဲ့လား၊ အသုံးဝင်ရဲ့လား ဆိုတာ သိနိုင်တာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဆယ့်သုံး ရက်နေ့ ညနေခင်း

စိန့်ဂျွန် နှင့် စိန့်ဖရန့်စစ်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နှင့် ဆီလျော်သော အဆုံးအမများသည် ခရစ်ယာန် သူတော်စင်များ၏ အရေးအသားများတွင်လည်း တွေ့ရပါသည်။ စိန့်ဂျွန် (ကရော့စ်) ရေးသားပုံမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။

'ကျွန်ုပ် သင့်ဆီကို စာမရေးဘဲ ထိန်းချုပ်၍ နေသည်မှာ စိတ်ဆန္ဒ မရှိ၍ မဟုတ်ပါ။ အမှန်ဆိုသော် သင့်အား ကောင်းကျိုး ချမ်းသာများ ရရှိ စေလိုသော ဆန္ဒ ကျွန်ုပ်မှာ ရှိပါသည်။ သို့သော် စာလည်း မရေး၊ စကားလည်း မပြောဘဲ နေသည့် အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ် အနေနှင့် လိုအပ်သမျှ အတွက် အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိသော စကား အားလုံးကို ကျွန်ုပ် ပြောသင့်သည့် အတိုင်း ပြောဆိုပြီးပြီဟု ယူဆသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ နှုတ်ပိတ်ပြီး ငြိမ်သက်စွာဖြင့် အလုပ် လုပ်ရမည့် အခါသာ ဖြစ်ပါသည်။ စကားပြောလျှင် စိတ်ပျံ့လွင့် တတ်ပါသည်။ စကားမပြောဘဲ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ အလုပ် လုပ်မှသာ သမာဓိ ရပြီး စိတ်မှာ အင်အားများ ရရှိ လာနိုင်ပါသည်။ အကြင်သူသည် သူ့ကောင်းကျိုး အလို့ငှာ ပြောသင့်သည်များကို အပြည့်အစုံ ပြောပြီးပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိနားလည် ပါမူကား နောက်ထပ် နားထောင်စရာ ဆွေးနွေးစရာ ဘာဆိုဘာမျှ မရှိတော့ပါ။ သူ ကြားသိထားပြီးသမျှကို ငြိမ်သက်ခြင်းဖြင့် ထိုင်လျက် သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ဖို့သာ လိုပါတော့သည်။'

ဤသို့ စိတ် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှု (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ) အလို့ငှာ တရား အားထုတ်ရေး ကိစ္စသည် လွယ်ကူသည့် ကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါ။ ဤကိစ္စတွင် သည်းခံနိုင်သောစိတ် (ခန္တီ) များစွာ လိုအပ်ပါသည်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုသည် သူ့အလိုလို ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။ သို့သော် မဆုတ်မနစ် ဇွဲစွဲမြဲမြံ ညင်ညင်သာသာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပါမူကား ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဂိုးလ်စတိန်း

'အကယ်၍ စိတ်သည် ပျံ့လွင့်နေလျှင် အာရုံပေါ်သို့ ရောက်အောင် ညင်ညင်သာသာ ပြန်ယူပါ။ သင် တရားထိုင်သော တစ်နာရီ လုံးလုံး ဘာမျှ မည်မည်ရရ မလုပ်ဖြစ်ဘူးပဲ ထား၊ အချိန်တိုင်းမှာ အပြင်သို့ ထွက်သွားနေသော စိတ်ကို ပြန်လည် သိမ်းဆည်းခြင်း အမှုကို ပြုနေလျှင်ပင် ထိုတစ်နာရီ အချိန်သည် ကောင်းစွာ အလုပ် လုပ်နေသော အချိန်ဟု မှတ်ပါ။'

ပျံ့လွင့်နေသော အတွေးများ၊ တောင်စဉ်ရေမရ စိတ်ကူးများ (နေ့လယ် အိပ်မက်များ) ကြောင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ အချိန်တိုင်းမှာ စိတ်ပျံ့လွင့် နေခြင်းကို သတိ ကပ်မိပြီး စိတ်ကို အာရုံရှိရာ နှာသီးဖျား အထက် နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာမှာ ပြန်ထား၊ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သတိကပ်ပြီး မှတ်ခြင်းကို တိုးတိတ် ငြိမ်သက် ညင်သာစွာ ပြုလုပ်နေပါ။ ထိုသို့ ပြုနေခြင်းသည်ပင် ထိုအချိန်ကို ကောင်းစွာ အသုံးချနေခြင်း မည်ပါပြီ။ ဤကဲ့သို့ အပြင်သို့ ပြေးသွားသော စိတ်ကို မိအောင် ဖမ်းပြီး အာရုံပေါ် ပြန်တင်သော (ဝိတက်) အလုပ်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်ပဲ လုပ်ရ လုပ်ရ၊ ထိုအချိန်သည် အချည်းနှီး ကုန်သွားသော အချိန်တွေ မဟုတ်ပါ။ ထို အချိန် အားလုံးသည် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်တွေချည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညင်ညင်သာသာ ကျင့်ပါ၊ ဖွဲကောင်းကောင်းနှင့် လုပ်ပါ၊ သင့်အဖို့ မသိသာလှ သော်လည်း သင့် ကိုယ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ အကြီးအကျယ် ဖြစ်ပေါ်နေပါပြီ။ ဤဖြစ်စဉ်သည် မသိမမြင်နိုင် စေကာမူ သစ်ပင်ပေါ်က သစ်သီး ရင့်မှည့် လာသည် နှင့် တူပါသည်။ သစ်သီးပေါ်မှာ နေရောင်ခြည် ဖြာကျနေရကား သစ်သီး မှည့်ဝင်း လာပါသည်။ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကုန်ဆုံးသွားသော်လည်း သစ်သီး မှည့်ဝင်းနေ ပုံကို မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်စွမ်းဌာ မတတ်သာပါ။ အလားတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက် မှည့်ဝင်းလာသည်မှာ တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်နေသော ဖြစ်စဉ်ပင် ဖြစ်၏။ စိန့်ဂျွန် (ကရော့စ်) ပြောသလိုပင် ဤဖြစ်စဉ်သည် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ အလုပ် လုပ်နေသော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့လျှင် ဤ စိတ်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်သည် ပြည့်စုံသည့် အဆင့်သို့ ဆိုက်ရောက် လာပါ တော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဆယ့်လေးရက်နေ့ ညနေခင်း

အရိယာ သစ္စာ လေးပါး တရားတော်

ဤ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆင်းရဲ များလှ၏။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သန်းပေါင်း များစွာသော လူသားတို့သည် စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ ဖြစ်လျက် ငတ်မွတ်ခြင်း ဆင်းရဲနှင့် ကြုံတွေ့ နေရ၏။ သန်းပေါင်း များစွာသော လူသားတို့မှာလည်း ဝတ်စရာ မရှိ၊ နေစရာ မရှိ၊ အတိဒုက္ခ မျိုးစုံ ကြုံတွေ့ နေရ၏။ မိုးဒဏ် လေဒဏ် နေဒဏ်ကို မျက်မှောက် ခံစား နေရရှာသည်။ ရောဂါ ဝေဒနာ မျိုးစုံကို ပက်ပင်း ကြုံတွေ့ ခံစား နေရသော လူများမှာလည်း သန်းနှင့် ချီပြီး ရှိနေကြ၏။ အနာသိလျက် ဆေးမရှိ၊ ကုသမှုကို ခံစားခွင့် မရှိဘဲ ဆင်းရဲ ကြုံတွေ့ နေရပါသည်။ ဇာတိ (မွေးဖွားခြင်း) ဆင်းရဲသည် ထင်ရှား ရှိနေ၏။ မိခင်တို့၏ ဒုက္ခ ဆင်းရဲ ထင်ရှားရှိ၏။ မွေးဖွားလာသော လူသား ကလေးငယ်တို့မှာ ပို၍ ဒုက္ခ ဆင်းရဲ များကြပါသည်။ မိခင်၏ ဝမ်းတိုက်မှ ကျဉ်းမြောင်းလှသော ယောနိကို အတင်း တွန်းထွက်လာရ ကတည်းက အပြင် လောက၏ ပွတ်တိုက်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ ခံစား ကြရသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရောဂါ အနာ ရကြသည်။ နာမကျန်း ဖြစ်ရသည်။ အိုမင်း ရင့်ရော် ကြရသည်၊ နောက်ဆုံး တော့ သေခြင်း ဆင်းရဲကြီးနှင့် ကြုံကြရတော့သည်။

ဤလောကငယ် ရန်သူတို့၏ လက်တွင်း၌ လည်းကောင်း၊ အနာတရ ဒဏ်ဒုက္ခ ရောက်အောင် ဖန်တီးလိုသူတို့၏ လက်တွင်း၌ လည်းကောင်း၊ အားကိုး ရာမဲ့ ညှဉ်းဆဲ နှိပ်စက် ခံနေကြရ သူတွေမှာလည်း များလှပါ၏။ နိုင်ငံ များစွာဝယ် အကျဉ်းခံ နေရသော အကျဉ်းသားများသည် လူမဆန်စွာ ရက်စက် ကြမ်းကြုတ် ခြင်းဘေးနှင့် ကြုံတွေ့ နေရပါသည်။ စစ် ဆိုသော ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်မှုကြီး လည်း ရှိပါသည်။ စစ်ဘေး စစ်ဒဏ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကဲ့သို့သော လူသား စင်စစ်

http://www.dhammadownload.com

ယောက်ျား၊ မိန်းမ အပေါင်းတို့သည် မရှုမလှ ငုတ်တုတ် အားကိုးရာမဲ့ အဖြစ်ဖြင့် ခံစား နေကြပါသည်။ ထို အဖြစ်ဆိုးမျိုးနှင့် လူသားများ တွေ့ဆုံ ဆက်ဆံ ခံစား ခဲ့ကြရသည်မှာ အကြိမ် မည်မျှ ရှိပါမည်နည်း။ နောက်ထပ် ထို အဖြစ်ဆိုးမျိုးနှင့် အနာဂတ်ဝယ် အကြိမ်ပေါင်း မည်မျှ ကြုံတွေ့ရ ပေဦးမည်နည်း။ ကံစက်၏ အနည်းငယ်သော အလှည့်အပြောင်း ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထိုကဲ့သို့သော လူသားများ အဖြစ်သို့ နောက်ထပ်တစ်ဖန် ရောက်ကြရ ပေဦးတော့မည်။ ဤ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ရရှိခဲ့မှုကြောင့် ထိုထို ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းကို ခံစားရမည့် အလား အလာများ ရှိနေပေသည်။ ဤအဖြစ်ဆိုး ဒုက္ခအတွေ့အကြုံမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြိမ်မည်မျှ ခံစား ခဲ့ကြရဖူးပြီနည်း။ ထိုအဖြစ်မျိုးနှင့် မည်မျှ အလှည့် ကြုံ၍ ခံစားကြရ ပေဦးမည်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ဖွဲ့စည်းထားသော ရုပ်ဓာတ်များကို မဟာ ဘုတ် ဓာတ်ကြီး လေးပါး ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ကို မဟာဘုတ် ဟု ခေါ်ရ ခြင်းမှာ ၎င်းတို့၏ အဖျက်စွမ်းအား ကြီးကျယ်မှုကြောင့် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပါဝင် ဖွဲ့စည်း နေကြကုန်သော ဤဓာတ်ကြီး လေးပါးသည်ပင် ကမ္ဘာမြေကြီးကို လည်းကောင်း၊ နေ နက္ခတ်တာရာ ဂြိုဟ်ကြီးများကို လည်းကောင်း ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ် စေကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ဝယ် ထိတွေ့ သိရှိရသော အဆိုပါ ဓာတ် ကြီးလေးပါးသည် သဘာဝ နိယာမ အားလျော်စွာ နေစကြဝဠာကြီး တစ်ခုလုံးကို ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ် စေခြင်း၌လည်း တာဝန် မကင်းကြကုန်။ ထိုဓာတ်ကြီး လေးပါး ပင် စကြဝဠာတိုက် တစ်ခုလုံးကို ဖန်ဆင်းခဲ့သည် ဟူလို။ ထို့အတူ စကြဝဠာ တိုက်ကြီး တစ်ခုလုံး၊ ကြယ်စုကြီး တစ်ခုလုံး ပျက်စီး နိုင်အောင်လည်း ဤဓာတ်ကြီး လေးပါးသည်ပင် ဖျက်ဆီးနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ ရှိကြပါသည်။ ကာလ အခိုက် အတန့် တစ်ခုဝယ်သာ ဓာတ်ကြီးလေးပါး မျှတ ကြကုန်သည်။ ထို အခိုက်အတန့် မှာသာ အရာဝတ္ထုတို့ ခေတ္တ တည်ရှိ နေကြရသည်။ ထိုစဉ် အသက်ရှင် နေကြရ ကုန်သော ကျွန်ုပ်တို့သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးမှ ချေဖျက်ပြီး ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲသွားမည့် အရေးကို မတွေးမိဘဲ နေကြ၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ညီညွတ် မျှတခိုက်မှာသာ အထည်ဒြပ် ဝတ္ထု ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပေါ် လာကြရပြီး ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ် လာပြီးသည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မရှေးမနှောင်းမှာပင် ထိုဓာတ်တို့၏ မျှတမှု အခြေသည် စတင် ယိုယွင်း ပျက်စီးစ ပြုလေတော့သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် ရင့်ဆွေးမှု၏ အကြောင်း ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ် ယိုယွင်း ပျက်စီးမှု၏ အကြောင်း ဖြစ်၏။ နာခြင်း ဆင်းရဲ၊ သေခြင်း ဆင်းရဲတို့၏ အကြောင်းကြီးပင်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ကျွန်ုပ်တို့သည် မီးလောင်နေသော အိမ်ထဲတွင် ပျော်ပျော်ပါးပါး ကစားနေကြသော ကလေးများနှင့် တူကြပါသည်။ ထိုကလေးတို့သည် ကစားစရာ အရုပ်ကလေးများကိုသာ အာရုံပြုလျက် အနိုက်အတန့်အားဖြင့် ပျော်ရွှင် မြူးထူးနေကြစဉ်ဝယ် အိမ်ကြီး မီးလောင်နေခြင်း အဖြစ်ကို သတိ မထားနိုင်ကြကုန်။ သို့သော် သဘာဝ လောကကြီးက သနားကြင်နာစွာ ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်တို့၏ နိမိတ်များကို မြင်သာအောင် အထင်အရှား ပြသလျက် နေပါသည်။ လေးဖက်လေးတန်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဝိုင်းရံ နေသည်ကို ညွှန်ပြလျက် ရှိပါသည်။

'အကြင် လောကဌ် အသက် ၈၀၊ ၉၀ သို့မဟုတ် ၁၀၀ အရွယ် အိုမင်းရှုံ့တွ ခါးကုန်း ဖြစ်လျက်၊ သုံးဖက်သုံးတန် ဒေါက်တိုင်ကျိုးပြီး တိမ်းစောင်းနေသော အိမ်ခေါင်မိုးနှင့် တူစွာ ကုန်းကွလျက်၊ ချိုင်းထောက်အပေါ် အားပြုလျက်၊ တုန်တုန်ရီရီ သွားလာ နေကြရသော . . . . နှပျို စိုပြည်ခြင်း ခန်းခြောက်လျက် ကျိုးပြီးသော သွားလည်း ရှိသော၊ ဖြူပြီးသော ကျဲသော ဆံပင်လည်း ရှိသော၊ အိုမင်း မစွမ်းတော့ပြီ ဖြစ်သော လူယောကျ်ား လူမိန်းမတို့ကို သင် မမြင်မိ လေသလား။ ထို အဖြစ်မျိုးသို့ သင်လည်း တစ်နေ့ မလွဲမသွေ ရောက်ရမည် တကား ဟူသော အတွေးအမြင် အဆင်အခြင် တရားသည် သင့်အပါးသို့ ရောက်မလာဖူးလေသလား။ အိုခြင်း ဆင်းရဲမှ သင်လည်း မလွတ်မြောက်။

'အကြင် လောကဌ် နာမကျန်း ဖြစ်လျက် မိမိ၏ အညစ်အကြေးတို့ဖြင့် လူးလျက် သူများ ထူပေးမှ ထရပြီး သူများ ချပေးမှ အိပ်ရသော အကြင် ယောကျ်ား မိန်းမများကို သင် မမြင်ဖူးလေ သလား။ ထိုကဲ့သို့ နာမကျန်းသော အဖြစ်ကို သင်လည်း မုချ ကြုံတွေ့ ရမည်ပါ တကား ဟူသော အတွေးအမြင် အဆင်အခြင် တရားသည် သင့်အား မရောက် လေသလား။ သင်လည်း ထို နာသော အဖြစ်မှ လွတ်မြောက်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။

'အကြင် လောကဌ် နေ့စဉ်နှင့် အမျှ လူသေကောင် အလောင်း တစ်ခု၊ နှစ်ခု၊ သုံးခု စသည်ကို သင် မမြင်ဖူးလေ သလား။ လူသေကောင် အလောင်းတို့သည် ပုပ်ပွလျက် အသားအရေတို့ အညိုအမည်း အပြာရောင် စွဲလျက် အသားအရေ ပျက်စီးလျက်နေသည့် အဖြစ်မျိုးကို သင်လည်း တစ်နေ့ မုချမသွေ ရင်ဆိုင်ရမည်ပါတကား ဟူသော အတွေးအမြင် အဆင်အခြင် တရားသည် သင့်အား မရောက်ဘဲ နေလေသလား။ သင်လည်း ထိုအဖြစ်ဆိုးမှ ကင်းလွတ်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။'

ကျွန်ုပ်တို့လည်း ထို အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေးကြီးကို ထပ်တူထပ်မျှ

http://www.dhammadownload.com

ခံစား ကြရမည့် သူများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သေခြင်းတရားသည် တချို့သော သတ္တဝါတို့ အဖို့သာ ဖြစ်ပြီး တခြားသော သူများ အတွက်ကိုမူ ချန်ထားမည်ဟူ၍ မရှိပါ။ ဤကား ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး၏ နိဂုံးချုပ် အဆုံးသတ် တရားပေတည်း။ ဤ အိုမှု၊ နာမှု၊ သေမှုတို့မှ လွတ်ရာ လွတ်ကြောင်း နည်းကောင်း မရှိပါ။

စိတ်မှာလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခ မျိုးစုံ ကြုံရ တတ်ပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်စာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသ ဖြစ်ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

အဝိဇ္ဇာ တဏှာတို့၏ မောင်းနှင်မှုဖြင့် အဖန် တလဲလဲ ကျင်လည်ရသော ဤ ဇာတိ ဒုက္ခ သံသရာဝယ် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်မျှလောက် ကြာအောင် အချုပ် အနှောင်မိလျက် နေကြရ ပေဦးမည်နည်း။ ဤ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကား အဆုံးမဲ့ ဖြစ် ချေ၏။ နံနက် မိုးသောက် အလင်းရောက်လျှင် အဆင်း၊ အနံ့၊ အသံနှင့် ခံစားမှု များ၊ အတွေးများလည်း အဆုံးမဲ့ ထပ်တလဲလဲသာ ဖြစ်လျက်နေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် နေ့ကို ဖြတ်သန်း ကြပြီးနောက် အိပ်စက်ခြင်းသို့ ရောက်ကြရ၏။ ထို့နောက် တစ်ဖန် ထိုအဆင်း၊ ထိုအသံ၊ ထိုအနံ့၊ ထိုအရသာနှင့် ထိုခံစားချက်၊ ထိုအတွေး များသို့သာ နိုးလာ ရောက်ရှိ ကြပြန်သည်။ ဤသို့သာ ဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်လျက် နေကြရ၏။

'ဤသံသရာ၏ အစကိုကား မြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။ အဝိဇ္ဇာ၏ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ တဏှာ၏ ရစ်ပတ် နှောင်ဖွဲ့ခြင်းဖြင့် အဖန်တလဲလဲ မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်နေသော သတ္တဝါတို့၏ အစကို ရှာဖွေ စူးစမ်းနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ဤသံသရာ ခရီးရှည်ကြီး တစ်လျှောက်ဝယ် မချစ် မနှစ်သက်သော အရာတို့နှင့်သာ ပေါင်းဖက်ကြရပြီး ချစ်နှစ်သက်သော အရာတို့နှင့် ကွေကွင်း ခဲ့ရသောကြောင့် ကျဆင်းခဲ့ရသော သင်၏ မျက်ရည် အစုသည် သမုဒ္ဒရာ လေးစင်းမှ ရေအထုနှင့် နှိုင်းယှဉ်သော် ဘယ်ရေက များလိမ့်မည် ထင်ပါသနည်း။ ဖခင် သေဆုံးခြင်း ကြောင့် လည်းကောင်း၊ မိခင် သေဆုံးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ သားသမီးများ သေဆုံးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမများ သေဆုံးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း သင် ပူဆွေး သောက ရောက်ရသဖြင့် ဤသံသရာ ခရီးဝယ် သင် ကျခဲ့ဖူးသော မျက်ရည်စုသည် သမုဒ္ဒရာ လေးစင်းမှ ရေထုထက်ပင် ကြီးကျယ် များပြား လှချေသေး၏။ ဤသို့လျှင် သင်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ခဲ့ရခြင်း များလှပါပြီ။ ပြိုဟ်ဆိုးနှင့် ရင်ဆိုင် တိုးခဲ့ခြင်း အကြိမ် များလှပါပြီ။ ထို့အတူ

http://www.dhammadownload.com

သချိုင်း မြေတွင်းကို ဖြည့်တင်းခဲ့ရသော အကြိမ်ပေါင်းလည်း မရေမတွက်နိုင်အောင်ပင် များလှ ပါချေပြီ။ ဖြစ်တည်ခြင်း ဟူသော ဘဝကို မကျေမနပ် အလိုမကျ ဖြစ်ဖို့ရာ အကြောင်း လုံလောက်ပါပြီ။ ဤအဖြစ်ဆိုး ကြမ္မာဆိုး ဘေးဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ပြုဖို့ရာလည်း အကြောင်းယုတ္တိ လုံလောက်စွာ ရှိပါပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မီးလောင် အိမ်ကြီးထဲမှာ အရုပ်ကလေးတွေနှင့် ကစားနေကြသော ကလေးသူငယ်များ ပမာ ကိုယ့်ဘဝထဲက ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေကို ကြည့်လို မြင်လိုစိတ် မရှိခဲ့ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူအိုကို သူအိုရုံ၊ သူနာရုံများသို့ ပို့ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲဖွယ် အဖြစ်ကို ရှုမြင် ခံစားရန် မလိုတော့ပါ။ လမ်းပေါ်က သူဖုန်းစားကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မောင်းနှင်ပစ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆင်းရဲ မွဲတေခြင်းကို မမြင်အောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ လူသေကောင်အလောင်းကိုလည်း အဝတ်တန်ဆာ ဆင်လျက် သူတို့သည် ဧည့်ခံပွဲသို့ သွားကြမည့်သူများ ပမာ ပြုလုပ်၍သာ သင်္ဂြိုဟ်ခြင်း အမှုကို ပြုကြသည်။ သေမင်း၏ မျက်နှာကို ဘယ်သောအခါမှ စေ့စေ့ မကြည့်ပါ။ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင် မပြုပါ။

ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဝယ် ထင်ရှားစွာ သိမြင်လာသော ပထမ အရိယာ သစ္စာကား ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်လေသည်။ ဒုက္ခ အမှန် ရှိနေသည်ကို သိလျက် မရှိသလို လှည့်ပတ် ဟန်ဆောင် မသိချင်ယောင် ဆောင်ခြင်းကား မသင့်သောအမှု ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်လိုပင် မသိကျိုးကျွန် ပြုစေကာမူ ခန္ဓာကတော့ အိုမြဲတိုင်း အိုလျက်သာ၊ နာမြဲတိုင်း နာလျက်သာ ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုခန္ဓာသည် သေရမည်မှာ သေချာသည်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် မည်မျှပင် ဖြစ်စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တိုင်းမှာ ဒေါသ ဖြစ်ရသည်။ မလိုမုန်းထားမှုဣဿာ ဖြစ်ရသည်။ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် မခံချင်သော စိတ်တင်းမာမှုတွေ ဖြစ်ကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေါသဖြင့်လည်း လောင်ကျွမ်းရသည်။ လောဘ တဏှာဖြင့်လည်း လောင်ကျွမ်း ရပါသည်။ ပထမ အရိယာ သစ္စာကား ဒုက္ခ အရိယာသစ္စာပင်တည်း။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဒုက္ခသစ္စာကို ထင်ရှားအောင် ပြပြီးနောက် ထိုမျှဖြင့် ရပ်မထားပါ။ ဒုက္ခ၏ အကြောင်း ဖြစ်သော သမုဒယ သစ္စာကိုလည်း ပြတော်မူလေသည်။ ဤ ဒုက္ခ ဆင်းရဲခြင်း သံသရာစက်မှာ တုပ်နှောင်နေအောင် လုပ်သော အရာသည် အဘယ်နည်း။ ထို နှောင်ဖွဲ့မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲမှာပင် ရှိသည်ကို မြတ်စွာ ဘုရား မြင်တော်မူပါသည်။ ထိုနှောင်ဖွဲ့မှုကား သမုဒယ တဏှာ

http://www.dhammadownload.com

သံယောဇဉ် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဒုက္ခစက်တွင် ကျင်လည် နေခြင်းသည် ထို တပ်ငြိမှု တဏှာကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ထိုသို့ တပ်ငြိ စွဲလမ်း နေခြင်းမှာလည်း မောဟ အဝိဇ္ဇာကြောင့်ပင် ဖြစ်တော့၏။

ဒုက္ခစက် သံသရာမှာ အဖန်ဖန် ကြင်လည်နေအောင် ဖန်တီးသော စွဲလမ်း တပ်ငြိခြင်းသည် လေးမျိုးလေးစား ရှိ၏။ ပထမ အမျိုးအစားသည် ကာမဂုဏ် တရားများကို စွဲလမ်း တပ်မက်ခြင်း (ကာမုပါဒါန်) ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သာယာသော အသံကို လည်းကောင်း၊ လှပ တင့်တယ်သော အဆင်းကို လည်း ကောင်း အမြဲ ရှာကြံ နေကြ၏။ နှစ်သက်သော ရနံ့ကို လည်းကောင်း၊ ခံတွင်း တွေ့သော အရသာကို လည်းကောင်း၊ သာယာ ကြည်နူးဖွယ် အတွေ့အထိကို လည်းကောင်း အမြဲ ရှာကြံ နေကြ၏။

အနိုက်အတန့်မျှ ဖြစ်သော အစိတ်စိတ် အမြွာမြွာ ဖြစ်သော ချမ်းသာသုခ ကိုသာ အတောမသတ် ရှာကြံနေကြ၏။ ထိုတရားများသည် မိမိတို့၏ ပြဿနာ အရပ်ရပ်ကို ဖြေရှင်း ပေးနိုင်မည့် တရားများ ဖြစ်လေဟန် ထင်မှတ်၍လည်းကောင်း၊ မိမိတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို အဆုံးသို့ ရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်မည့် တရား များ အဖြစ် အမှတ် မှား၍သာ ထို တရားများကို တပ်မက် စွဲလမ်း နေကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လာမည့် သီတင်းနှစ်ပတ် အားလပ်ရက်ကိုသာ မျှော်လျက် အသက်ရှင် နေကြလေသည်။ နောက်ထပ်ရဦးမည့် အဆက်အသွယ်များကို မျှော် လျက် လည်းကောင်း၊ အသစ် ရလတ္တံ့သော ဝတ္ထုပစ္စည်း သစ်များကို ပိုင်ဆိုင် ရဦးမည်ကို စောင့်စားလျက် လည်းကောင်း၊ အသစ် အသစ်သော ပျော်ရွှင်ခြင်း များကိုသာ လိုလား တောင့်တခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အသက်ရှင် နေကြပါသည်။

မှတ်စလင် ဆူဖီ ပညာရှိကြီး တစ်ဦး ဖြစ်သူ မော်လာ နာစရုဒင် အကြောင်း ဝတ္ထု ဇာတ်လမ်း တစ်ပုဒ် ရှိပါသည်။ တစ်နေ့ သူ ဈေးကို သွားသောအခါ ဈေး တွင် တောင်းကြီး တစ်တောင်းဖြင့် ထည့်ထား၍ ရောင်းနေသော ငရုတ်ကောင်းဘူး များကို တွေ့ရလေသည်။ သူသည် ထိုပူစပ်သော ငရုတ်ကောင်းများကို ဝယ်ယူ ပြီးနောက် အိမ်သို့ ပြန်လာပြီးလျှင် စားသောက် လေတော့၏။ မကြာမြင့်မီ သူ့ တပည့် လက်သားများ အိမ်သို့ ရောက်ရှိ လာကြ၏။ မော်လာ ဆရာကြီးသည် ငရုတ်သီး စပ်သဖြင့် ပါးစပ်၊ လျှာများ လောင်ကျွမ်းပြီး မျက်ရည်များ တွေတွေ စီးကျနေသည်ကို မြင်ကြရလေသည်။ 'ဆရာကြီး မော်လာ၊ ဆရာကြီး မော်လာ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီငရုတ်ကောင်းတွေကို ဆက်ပြီး စားနေတာလဲ ခင်ဗျာ' ဟု မေးကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဆရာကြီးသည် ငရုတ်ကောင်းများကို နောက်တစ်ကြိမ် ခပ်ယူပြီး 'အေး ရှိုတဲ့ ငရုတ်ကောင်းများ တွေ့မလား ဆိုပြီး ငါ ထပ်စား နေတာပဲ ကွယ်' ဟု နာစရွှေဒင် ဆရာကြီးက ဖြေဆိုသော ဟူ၏။

ဒုတိယမြောက် တပ်ငြိ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကား ဒိဋ္ဌုပါဒါန် ဖြစ်၏။ မိမိ တို့၏ အတွေးအခေါ် အယူအဆများ၌ ဖြစ်သော တပ်ငြိ စွဲလမ်းမှုပင်တည်း။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းကိစ္စတို့နှင့် ဆက်စပ်သော အမျိုးမျိုးသော အတွေးအခေါ်များ အယူအဆများ ရှိကြ၏။ ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံ ဖူးခြင်းလည်း မရှိဘဲလျက် အမှန်ဟု ထင်မြင် ယူဆနေသော အယူအဆ အစွဲအလမ်းများလည်း များလွန်းလှပါသည်။ အယူဝါဒ အစွဲအလမ်းသည် အလွန် ကြီးမားသော နှောင်ဖွဲ့ မှုမျိုး ဖြစ်၏။ ထိုအယူဝါဒ အစွဲအလမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အရာခပ်သိမ်းတို့၏ သဘော သဘာဝ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မြင်အောင် ရှုခြင်းမှ ရှောင်ဖယ် သွေလွဲ စေ၏။ မိမိတို့ ဘာသာ လောကသစ္စာကို ရှုရာ၌ အရောင်အဆင်း ပါသော မျက်မှန်ကို တပ်ဆင်၍ ရှုကြည့်စေခြင်းနှင့်လည်း တူ၏။ ထိုင်းနိုင်ငံမှ ထင်ရှား သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာကြီး တစ်ဦးအား သူ့တပည့်များ အနေနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အားထုတ်ရာတွင် ဘယ်ကိစ္စ၌ အခက်အခဲဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း ဟု မေးရာ 'အယူဝါဒ အထင်အမြင် အစွဲအလမ်းတွေပဲ။ သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့ ရှုမြင်တဲ့ အထင်အမြင် အယူအဆတွေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အထင်အမြင် အယူအဆတွေ အစွဲအလမ်းတွေ၊ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဟောကြားထားတဲ့ တရားဓမ္မ တွေနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အထင်အမြင် အယူအဆတွေပဲ။ သူတို့ စိတ်ထဲမှာ အရာ ခပ်သိမ်းနှင့် ပတ်သက်တဲ့ ထင်မြင် ယူဆချက် အမျိုးမျိုး ရှိနေတယ်။ သူများ ပြောတာကို လိုက် နားထောင်တဲ့ နေရာမှာတော့ သိပ်ပြီး ပါးနပ် လိမ္မာကြတယ်။ ဘာနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူသလဲ ဆိုတော့ ခွက်ထဲက ရေလိုပဲ။ ခွက်ထဲမှာ ညစ် ပတ် ပုပ်သိုးတဲ့ ရေတွေကို ထည့်ထားရင် အဲဒီခွက်ဟာ ဘာအသုံးကျ တော့မှာလဲ။ အသုံး မကျတော့ဘူးပေါ့။ ဒီရေပုပ် ရေသိုးတွေကို သွန်ပစ်ပြီး ဆေးကြောပစ်မှ ခွက်ဟာ ပြန်ပြီး သုံးလို့ ရမှာပဲ။ ဒီတော့ ခင်ဗျား စိတ်ထဲ ရှိတဲ့ ဒိဋ္ဌိ အစွဲအလမ်း တွေကို ပထမ ရှင်းပစ်ရမယ်။ ဒါမှသာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်မှာပဲ'

ဤ ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းများကို စွန့်လွှတ် လိုက်နိုင်လျှင် အလုံးစုံသော ဓမ္မ (တရား) များသည် အလိုလို ပွင့်ပေါ် လာပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကြိုတင် စွဲလမ်းနေသော အယူအဆ အစွဲအလမ်းများကို စွန့်ပစ် ရမည်။ နှလုံးသားမှာ သိမ်းဆည်းထားသော ထင်မြင်ချက်များ အပေါ် တပ်မက် နေမှုများကို စွန့်လွှတ်

http://www.dhammadownload.com

နိုင်ရမည်။ ဤကား ကျွန်ုပ်တို့အား ဒုက္ခ သံသရာမှာ မပြတ် ကျင်လည် စေတတ်သော ဗိဋ္ဌပါဒါန်ပင် ဖြစ်၏။

စတုတ္ထ အမျိုးအစား ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းကား အလွန် သိမ်မွေ့၏။ အလွန် နက်ရှိုင်း၏။ ဤကား ငါစွဲ အတ္တစွဲ ဖြစ်၏။ အတ္တဝါဒုပါဒါန် ဖြစ်သည်။ ဤစွဲလမ်းမှုမှာ မိမိ၏ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာထဲတွင် အမြဲတည်နေသော ဝိညာဉ်ကောင် အတ္တကောင် လိပ်ပြာကောင် တစ်ခု ရှိနေသည်ဟု ထင်မြင် ယူဆ၍ စွဲလမ်း ယုံကြည်နေခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ငါစွဲ အတ္တစွဲ ဝိညာဉ်ကောင်စွဲ ရှိနေခြင်းကြောင့် ငါ အလိုကျ ဖြစ်ဖို့၊ ငါ ကျေနပ်ဖို့ အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုံးစုံသော အကုသိုလ် တရားများကို လိုက်စား ကျူးလွန် ကြရတော့၏။ လောဘ ဒေါသ မောဟ တရားများဖြင့် ငါ၏ အလိုလိုက် ငါအကြိုက်ကို ဆောင်နေကြရတော့၏။ ထို ငါစွဲ အတ္တစွဲ သည် လူမှာ အလွန် ကြီးကြီးမားမား နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ငြိတွယ်လျက် ရှိရာ ထို အတ္တစွဲသည် ဒုက္ခ သံသရာမှာ အဖန်ဖန် ကျင်လည်နေအောင် ပို၍ပင် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ စွဲနေလေတော့၏။

ဤတရားများ၌ စွဲလမ်းနေအောင် မည်သူမျှ ပြုသည် မဟုတ်။ မိမိဘာသာ ပြုခြင်းသာ ဖြစ်၏။ မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်နေသော သံသရာစက်ကြီး ထဲမှာ ငြိတွယ်ပြီး တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေအောင် ဘယ်သူမှ ပြုသည် မဟုတ်။ ဘယ် တန်ခိုးရှင် ဘယ်စွမ်းအားကမှ ပြုသည်မဟုတ်။ ဤသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် မိမိတို့၏ စိတ်မှာ စွဲလမ်းနေသော သံယောဇဉ် ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းများကြောင့် ပင်တည်း။

အာရှတိုက်တွင် မျောက်ဖမ်းရာတွင် အသုံးပြုသော ထောင်ချောက် တစ်မျိုး ရှိ၏။ အုန်းသီး တစ်လုံးကို မျောက်၏ လက် ဝင်နိုင်ရုံ အပေါက် ဖောက်ပြီး ထို အုန်းသီးကို သစ်ပင်ပေါ်မှာ ဖြစ်စေ၊ မြေပေါ်ရှိ တိုင်ငုတ် တစ်ခုမှာ ဖြစ်စေ ကြိုးနှင့် ချည်ထား၏။ အုန်းသီး၏ အတွင်း အောက်ဘက်နားတွင် မျောက်များ နှစ်သက်သည့် ချိုသော အရသာ ရှိသော အစာတုံးကို ထည့်ထား၏။ အုန်းသီး အပေါက် သည် မျောက်၏ လက်ချည်း သက်သက် ဝင်လျှင် ဝင်နိုင်ပြီး အတွင်းက အစာကို ဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်ကို ပြန်ထုတ်လျှင် ထုတ်၍ မရသော အနေအထားဖြင့် ဖောက်ထား၏။ မျောက်သည် အုန်းသီးထဲက အရသာ ရှိသော အစာ၏ အနံ့ကို ရရှိသောအခါ သူ့လက်ကို သွင်း၍ ထိုအစာကို နှိုက်၏။ အစာကို ဆုပ်ကိုင် မိသောအခါ အစာ ကိုင်ထားသော လက်သီးဆုပ်ကို ပြန်ထုတ်၏။ အုန်းသီး၏ အပေါက်မှာ လက်သီးဆုပ် မဝင်သာ မထွက်သာအောင် ဖောက်ထားသဖြင့် မျောက်သည် အစာ ဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်ကို ထုတ်၍ မရတော့ချေ။ မျောက်သည်

http://www.dhammadownload.com

အစာ၌ တပ်မက်သော စိတ်ရှိရကား အစာကို လွှတ်လိုစိတ် မရှိ၊ အစာကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်လျက်သာ အုန်းသီးပေါက်ထဲ လက်လျှိုမိလျက် နေတော့၏။ မုဆိုးသည် မကြာမီ ရောက်လာ၏။ မျောက်သည် စိုးရိမ် ထိတ်လန့်သော စိတ်ဖြင့် တုန်လှုပ် ချောက်ချား နေသော်လည်း အုန်းသီးထဲက အစာကို လွှတ်ချပြီး လက်လွတ် ထွက်ပြေးခြင်းငှာ မတတ်သာ ဖြစ်နေလေတော့၏။ မျောက်သည် မုဆိုး လက်တွင်းသို့ ကျရောက်လေသည်။ ဤမျောက် အဖမ်း ခံရခြင်းသည် တခြားလူ တခြား အကြောင်းကြောင့် မဟုတ်။ သူ၏ တပ်မက်မှု တဏှာ၏ အစွမ်းကြောင့် မုဆိုး၏ လက်တွင်းသို့ ကျရောက်ကာ အသက် ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်၏။ မျောက်သည် လိမ္မာသဖြင့် သူ့လက်ကို သူ မဆုပ်ထားဘဲ လက်ဖြန့် ချလိုက်ရုံဖြင့် (သူ၏ တပ်မက်ခြင်း တဏှာကို စွန့်လိုက်ရုံဖြင့်) အသက် ချမ်းသာရာ ရနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လောဘ တဏှာ၏ အစွမ်းသတ္တိကား ကြီးမားလှပါ၏။ ထို့ကြောင့် အစာ၌ တပ်မက်သော စိတ်ကို စွန့်နိုင်ခဲ၏။ ထိုသို့ စွန့်နိုင်သော မျောက်မျိုးလည်း အလွန်ပင် ရှားပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲမှာ ရှိသော လိုချင် တပ်မက်မှု ဆန္ဒနှင့် စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ချောက်တွင်းသို့ ကျရောက်စေကြကုန်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်ကောင်းသော အလုပ်သည်ကား အမိအရ ဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်ကို ဖြုတ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ တဏှာ ဥပါဒါန် များကို လွှတ်ချ စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လွတ်မြောက်အောင် ပြုလုပ်ရေးပင် ဖြစ်တော့၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ဖြင့် ရအပ်သော တတိယ အရိယာသစ္စာသည်ကား ဒုက္ခ ဆင်းရဲအပေါင်း ချုပ်ငြိမ်းရာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန် နိရောဓသစ္စာ ပင်တည်း။ နိဗ္ဗာန် တရားသည်ကား ရုပ်နာမ် တရားများထက် လွန်သော၊ ရုပ်နာမ် တရားထဲတွင် ကိန်း အောင်း လျက် ရှိသော ဒုက္ခ အပေါင်းတို့ကို လွန်သော မြတ်သော တရားထူး ဖြစ်၏။ ဤကား လွတ်လပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ ငြိမ်းချမ်းခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ ငြိမ်သက်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ မတုန်မလှုပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ လွတ်ငြိမ်း ချမ်းသာခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကြီးကို လွှတ်ချခြင်းလည်း မည်၏။

နိဗ္ဗာန်သည် နှစ်မျိုး နှစ်စား ရှိ၏။ ပထမ အမျိုးသည် အနိုက်အတန့် အားဖြင့် ရအပ်သော (သဉပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်) မျိုး ဖြစ်၏။ ကိလေသာ တရားများ ဖြစ်သော လောဘ ဒေါသ မောဟတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ တဏှာမီး ဒေါသမီး မောဟမီး များကို စိတ်၏ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ချုပ်ငြိမ်းမှု

http://www.dhammadownload.com

ရသော နိဗ္ဗာန် ဖြစ်၏။ ကိလေသာ တရားတို့မှ လွတ်ကင်းလျက် နေသော အခိုက် အတန့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းသည် ငြိမ်းအေးခြင်း သန္တိသုခကို ရသော ခဏတို့ မည်ပေ၏။ နိဗ္ဗာန်၏ အခြားသော အဓိပ္ပာယ် တစ်ခုမှာကား ဒုက္ခဆင်းရဲ၏ တည်ရာ ခန္ဓာ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး အားလုံး ကုန်ဆုံးခြင်းလည်း ဖြစ်၍ မီး ဆယ့်တစ်မီး ချုပ်ခြင်း ငြိမ်းခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

ဥပမာ တစ်ခုကို ဆောင်ရသော် ခြောက်သွေ့သော သဲကန္တာရ အတွင်း နေသော သူများကိုပင် ပြအပ်၏။ ရေလည်း အလွန်ရှားသော အရပ် ဖြစ်၏။ အစား အစာလည်း အလုံအလောက် မရှိ။ ခြစ်ခြစ်တောက် ပူလောင်သော နေ၏ ဒဏ်ကို လည်း အကာအကွယ် လုံ့ဝ မရှိချေ။ သို့ရာတွင် ထိုကန္တာရ လူသားများမှာ သိသော အသိဉာဏ်သည် ထိုမျှသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုအရပ်ကိုပင် သူတို့ သည် နေပျော်ဖွယ် အရပ်အဖြစ် မှတ်ယူလျက် နေကြရကုန်၏။ သို့သော် ၎င်းတို့ ထဲက တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူသည် ရာသီဥတု အေးမြခြင်းလည်း ရှိ၍ အစာရေစာလည်း ပေါများသော အရပ် တစ်ခုသို့ ခရီး လှည့်လည်ရင်း ရောက်ရှိ သွားလေ၏။ ထိုအရပ်ဝယ် ရေလည်း ရှိ၏။ အစားအစာလည်း ပေါပေါများများ ရှိ၏။ ထိုအခါ သူသည် ဆင်းရဲသော ဘဝ အခြေအနေကို သဘောပေါက် သွား လေ၏။ ယခင် သူ နေထိုင်ရာ အရပ်၏ ဆင်းရဲ ဒုက္ခများကို သိမြင် သွားလေတော့၏။

ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်းရှိသော နိဗ္ဗာန်၏ အရသာ နှင့် နှိုင်းယှဉ်သော အခါမှသာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ အဆုံးမရှိ ဖြစ်ပျက်နေခြင်း၊ အဆုံး မရှိ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ဆုံးသွားလိုက် ဖြစ်နေခြင်း၏ ခန္ဓာကိုယ် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး ကြီးမားပုံကို သဘောပေါက် နိုင်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို သိမှ ခန္ဓာဝန်ထုပ်၏ ဒုက္ခဆင်းရဲ အတိုင်းအဆ ကြီးပုံကို ပို၍ သဘောပေါက် နိုင်ပါသည်။ တတိယ အရိယ သစ္စာသည်ကား ချမ်းသာတကာတို့ထက် အမြင့်ဆုံးသော ချမ်းသာ ဖြစ်ကြောင်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောညွှန်တော် မူခဲ့ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုနိဗ္ဗာန် အတွေ့အကြုံသို့ သွားရာလမ်း (မဂ္ဂသစ္စာ) ကိုလည်း ပြညွှန်တော် မူပါသည်။ ဤတရားသည် လူတချို့ အတွက်သာ ဖြစ်သော၊ ပါရမီရှင် တချို့အတွက်သာ သီးသန့်ဖြစ်သော ဂမ္ဘီရ တရားမျိုး မဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓ၏ စတုတ္ထ အရိယ သစ္စာ တရားသည် မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး မြတ်တရားပင် ဖြစ်ပါ၏။ ဤကား ခန္ဓာ ဝန်ထုပ်ကြီးကို ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ပစ်ချအပ်သည်ကို ပြသော နည်းလမ်းများပင်တည်း။

ဤလမ်းကား အစွန်းရောက်သော လမ်းလည်း မဟုတ်ချေ။ ကိုယ့်ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ကိုယ် အဆမတန် ညှဉ်းဆဲ၍ ကျင့်ရသော အကျင့်ယုတ်မျိုးလည်း မဟုတ်။ ဂူမှာ အောင်းပြီး ကျင့်မှ ရသည် ဆိုသော အကျင့်တရားမျိုးလည်း မပါပါ။ ဤနည်းလမ်းတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းဆဲခြင်း အတ္တကိလမထ အကျင့်သော် လည်းကောင်း၊ ကာမဂုဏ် တရားတို့ကို အဆမတန် ခံစားခြင်း ကာမသုခလ္လိက အကျင့်သော် လည်းကောင်း မပါပါ။ ဤအကျင့်ကား မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ ဆိုသော အလယ်အလတ် အကျင့်၊ မယုတ်မလွန် အကျင့်မျိုးသာ ဖြစ်၏။ ဤလမ်းစဉ်သည် သိမှု လမ်းစဉ်သာ ဖြစ်၏။ အရာခပ်သိမ်းတို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိဖို့ပင် ဖြစ်၏။ သတိဖြင့် နေနိုင်ရေး ဖြစ်၏။ တပ်မက်ခြင်း၊ စွဲလမ်းခြင်း ကင်းရေးပင် ဖြစ်၏။ ပြစ်တင် ရှုတ်ချရေး မဟုတ်။ ဖြစ်ပျက် နေခြင်းသာ ထင်ရှားရှိသော သဘာဝကို ငါ၊ ငါ့ဟာဟု ငါနှင့် ထပ်တူ မပြုရေး ဖြစ်၏။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းဝယ် စိတ်ကို ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်ရေး ဖြစ်၏။

ဒုက္ခသစ္စာကို သိရမည်။ ဒုက္ခ၏ အကြောင်း သမုဒယ သစ္စာကို သိ၍ ပယ်ရမည်။ ဒုက္ခ၏ အကြောင်း ချုပ်ရာ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရမည်။ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ထိ သိမြင်အောင် လုပ်ရမည်။ ထိုသို့ သိရေး၊ ပယ်ရေး၊ ဆိုက်ရေး အတွက် မဂ္ဂသစ္စာလမ်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး လျှောက်သွားကြရပေမည်။ မဂ္ဂသစ္စာကား ပွားများအပ်သော တရားဖြစ်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ရအပ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်သည် ဗုဒ္ဓ၏ ပြဿနာများကိုသာ ဖြေရှင်းပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်း မပေးနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ် ရှင်းရမည့် သူများသာ ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား လမ်းကိုသာ ညွှန်ပြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းက ငြိမ်းအေး ချမ်းသာစေမည့် ဝိဇ္ဇာ အတတ်ပညာ နည်းနိဿယလည်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်စိကိုယ်ငှ ကိုယ့်စိတ်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ကိုယ်တိုင်သာ အားထုတ် ကြရမည့်သူများ ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဒုက္ခသံသရာမှာ ငြိတွယ် ကျင်လည် နေအောင် လုပ်နေသော အရာသည်ကား ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိသော တဏှာ ဥပါဒါန်များသာ ဖြစ်သောကြောင့် ပင်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဆယ့်ငါးရက်နေ့ ညနေခင်း

လမ်း ထက်ဝက် အဓိဋ္ဌာန်

ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ပြီး ဝိပဿနာ အားထုတ်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်သက်စွာ ထားခြင်းသည် စိတ်ငြိမ်သက်မှု ရရှိရေးကို အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ စိတ်ငြိမ်သက်ပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော နည်းတစ်နည်းအဖြစ် တချို့သော တရား ထိုင်ချိန်များ၌ ထိုင်စကပင် ထို တစ်နာရီ အတွင်း မိမိ၏ ထိုင်ပုံ အနေအထားကို လုံးဝ မပြောင်းဘူးဟု စိတ်ကို အဓိဋ္ဌာန် တင်ပြီး အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမ လေးငါးကြိမ်တွင် ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အတန်ငယ် အခက်အခဲ ရှိနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုအဓိဋ္ဌာန် မကျိုး မပေါက် အောင်မြင် ထမြောက် သွားပါက သင့် အနေနှင့် နောက်ပိုင်းတွင် ထိုင်သွားနိုင်ပြီး ဖြစ်ပေါ် လာသမျှသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မများကို ကောင်းကောင်း ရှုပွား သွားနိုင်ပါတော့သည်။ သင့်စိတ်သည် ဆောက်တည်ရာမဲ့ ပျံ့လွင့်နေသည် ဖြစ်စေ၊ ကာယိက ဒုက္ခ ဝေဒနာများကြောင့် ခံရခက်ပြီး တင်းမာနေသည် ဖြစ်စေ အဓိဋ္ဌာန် ပြုခြင်း နှင့် ထိုအဓိဋ္ဌာန်ကို အောင်အောင်မြင်မြင် ပြီးမြောက်စေခြင်း အတွက်မူ အမှန်ပင် တန်ဖိုး များစွာ ရှိသွားပါပြီ။ သမာဓိအား နှင့် ဝီရိယအား အလွန် ထက်သန် အားကောင်း လာပြီ ဖြစ်ရကား ပထမပိုင်း နာရီ အနည်းငယ် အတွင်းမှာသာ မသက်မသာ မချိမဆံ့ ဖြစ်ခဲ့ရသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင်မူ ငြိမ်သက်စွာ အချိန် ကြာကြာ ထိုင်နိုင်လာသည်ကို ကိုယ်တွေ့ ကြုံတွေ့ ရပါလိမ့်မည်။ ကြာကြာ ငြိမ်သက်စွာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ရန် လွယ်ကူ သွားပါသည်။

စိတ်ကို အစုအခံ မရှိသော အာရုံ တစ်ခုခုပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ ထိုအခါ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီးလည်း မရှိတော့ပါ။ ကြည်လင်သော ဝိပဿနာ ရှုစိတ်၏ နယ်ပယ်တွင် အတွင်းအပ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အားလုံးသည် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲ သွားကြသည်။ ရှုသော အာရုံပေါ်မှ စိတ်ကို ရွေ့သွား ထွက်သွားအောင် မပြုလုပ် ပါနှင့်။ စိတ်က ဘာမှ အလုပ် မလုပ်ပါနှင့်။ ထိုအခါဝယ် စိတ်သည် လှုပ်ရှားခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ကင်းပြီး ငြိမ်သက် ကြည်လင် လာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ပကတိ ငြိမ်သက်ခြင်းသို့ ရောက်သွားသော အခိုက်အတန့် အတွင်းတွင် ဝင်သက် ထွက်သက်ကို လည်းကောင်း၊ အာရုံ ခံစားမှုများကို လည်းကောင်း၊ အသံများ အနံ့များနှင့် ပုံရိပ်များကို လည်းကောင်း ကြည်ကြည်လင်လင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင် နေပါသည်။

တသွင်သွင် စီးဆင်းနေသော အနိစ္စ ဓမ္မများကို သိနေအောင် အားထုတ်ပါ။ ထိုဓမ္မများထဲတွင် ဖမ်းထား ဆုပ်ကိုင်ထား၍ ရကောင်းသော အရာ ဘာဆိုဘာမျှ မရှိပါ။ ဤအနိစ္စ ဖြစ်စဉ်၏ အင်အားကို သရုပ်ဖော်သော စာပိုဒ် တစ်ပိုဒ် ***မောင်အနာလော့ဂ်*** ခေါ် တောင်နှင့် နှိုင်းသည့် (ရှေးက ပြခဲ့သော) ဥပမာကျမ်းတွင် ဖော်ပြ ထားပါသည်။

'ပြိုကျနေသော တောင်စောင်းမှာ ရပ်မနေပါနှင့်။ သင့် စိတ်ထဲတွင် ငါ့ခြေ နိုင်တာပဲ၊ ခြေကုပ် မြဲတာပဲဟု စဉ်းစား မိစေကာမူ အသက်ရှု မမှားအောင် အချိန်ယူပြီး အထက် ကောင်းကင်ဆီသို့ မော့ကြည့်လိုက်လျှင် သင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကြောင့် သင့် ခြေဖဝါး အောက်က မြေကြီးသည် တဖြည်းဖြည်းချင်း ရွေ့လျောနေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ မသိမသာ လျှောကျနေသော ကျောက်စရစ်ခဲများသည် ရုတ်တရက် ခြေထောက်အောက်က ပြုတ်ကျ သွားသောအခါ သင်လည်း ခြေချော် ကျသွားလိမ့်မည်။ တောင်သည် သင် ခြေချော်ပြီး လိမ့်ကျသွားမည့် အချက် အခိုက်အတန့်ကို အမြဲ စောင့်ကြည့်လျက် ရှိလေသည်။'

ထိုအခါ တစ်ခုခုကို လှမ်းဆွဲဖို့ ကိုယ်ရှိန်သတ်ဖို့ အတွက် တစ်စက္ကန့်မျှ လောက်သော အချိန်ပင် မရှိတော့ပါ။ ဉာဏ အားထုတ်စဉ် ဖက်တွယ်ရန် အပန်းဖြေရန် ကြိုးစားသော အချိန် အခိုက်အတန့်တိုင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွေးများ၊ အကြံအစည်များ၊ အယူအဆများ၏ စီးဆင်းမှု အလျဉ်ထဲမှာ မိပြီး ပါသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုဆိုလျှင် တရားပတ်၏ ထက်ဝက် (လဝက်) ကျိုးသော ကာလသို့ ရောက်ပါပြီ။ မကြာခဏ ဆိုသလို တရား အားထုတ်နေချိန် အတွင်းမှာပင် (ရက်ကြာညောင်း လာသည့်တိုင်) စိတ်သည် မငြိမ်မသက် ယောက်ယက် ခတ်တတ်သေး၏။

တစ်ခါတလေ ပျင်းရိသော စိတ် ပျံ့လွင့်သော စိတ်များ ဖြစ်တတ်သေး၏။ ဤကာလ တစ်လျှောက်လုံးဝယ် ဝီရိယ ကြီးစွာဖြင့် အားထုတ် ခဲ့ပြီးပြီ။ ယခု လောက်ဆိုလျှင် စိတ်ကို လျှော့ပြီး အပန်းဖြေ သင့်ပြီဟု စိတ်က စဉ်းစားတတ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုသို့ ဖြစ်တတ်ခြင်းကို သတိပြုပါ။ ထိုအချိန်သည် အားသစ်လောင်း ပေးရမည့် အချိန် ဖြစ်ပါသည်။ အားပျော့ စိတ်လျှော့ရမည့် အချိန် မဟုတ်ပါ။ ပထမ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ် အတွင်းဝယ် သင့် ဘယ်လောက် အားသွန်ခွန်စိုက် အလုပ် လုပ်ခဲ့သည်ကို ပြန်ပြောင်း အောက်မေ့ပါ။ ပြီးတော့ တရား စထိုင်စဉ် တုန်းက တစ်နာရီလောက် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နိုင်အောင်ကိုပင် သင် ဘယ်လောက် အားထုတ် ခဲ့ရသည်ကိုလည်း ပြန်၍ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ စိတ်မှာ အင်အား ကောင်းလာလေ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ရာတွင် သမာဓိ အားကောင်းလာလေ ဖြစ်ပါသည်။ တရားရိပ်သာ ဝင်စတုန်းက နီဝရဏတရား များစွာကို ကျော်လွှား နိုင်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာ၏ အခြေခံ အုတ်မြစ်ကို ချခဲ့ ရသည်။ ထိုစဉ်က ထိုနီဝရဏ တရားများက တစ်နာရီ ထိုင်နိုင်အောင် အားထုတ်မှု ကိုပင် များစွာ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ပြုခဲ့ကြလေသည်။ ယခုဆိုလျှင် တရားရိပ်သာ စဝင်စ ကာလ အပိုင်းတွင် တွေ့ရတတ်သော အခက်အခဲများကို အနည်းနှင့် အများ တွန်းလှန် ကျော်လွှား နိုင်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ စိတ်လည်း ငြိမ်သက် ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့ပါပြီ။ စိတ်သည် နေသားတကျဖြစ်ပြီး တည်ငြိမ်သွားပြီ ဖြစ်ပါ သည်။ ထိုစိတ်သည် ရုပ်နာမ် ဓမ္မများ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ကို ထိုးထွင်း ရှုမြင်တတ်စ ဖြစ်နေပြီ။ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် ရင့်ကျက်စ ပြုလာပါပြီ။ ထိုရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်များသည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ မပြင်သာဘဲလျက် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက် နေကြသောကြောင့် ထို အခြင်းအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာတွင် မြင်နိုင်စွမ်း မရှိခဲ့ကြပါ။ သို့သော် ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု တဖြည်းဖြည်း နက်ရှိုင်းလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်ရှိသော အချိန်ကာလများတွင် ပြုလုပ်စရာတွေက ပို၍ပင် ရှိနေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကို အားလျှော့ ဆုတ်နစ်သွားခြင်း မရှိဘဲ စိတ်အား ထက်သန်နေအောင် လုပ်ထားနိုင်မှသာ တော်ကာ ကျပေမည်။

တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကို အသစ်တစ်ဖန် တည်နေအောင် အားထုတ် ပါ။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းသည် စွမ်းအားကို ပေးသောအရာ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်၏ အခြင်းအရာများ အားလုံးကို ကြည်လင် ပြတ်သားစွာ မြင်ရအောင် စိတ်ကြည်လင် စေမှုကို တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကသာ ပေးစွမ်း နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ် ယောက်ယက်ခတ် လာသည့်အခါ ပျင်းရိ ထုံထိုင်း လာသော အခါများ၌ စကားပြောဖော် ရှာ၍ စကား ပြောတတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ စကား ပြောနေလျှင် စိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း ကင်းပြီး စိတ်ကြည်လင်မှု ရဖို့ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံး လက်လွှတ် ရတတ်ပါသည်။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကသာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ

http://www.dhammadownload.com

တို့၏ အဖြစ်အပျက် အတက်အကျများကို သတိပြု ရှုမှတ်နိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် တစ်လတိတိ ထိုင်ပြီး ပီတိ အရသာကို ခံစားနေဖို့ မဟုတ်ပါ။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်နေခြင်းကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ ခံစား သိမြင်ရေးသာ ဖြစ်၏။ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ သုခ ဝေဒနာ အားလုံးကို လည်းကောင်း၊ စူးရှ ထက်မြက်သော အမြင်များ ဖြစ်ပေါ်လာမှု၊ စိတ် ပျံ့လွင့်မှု၊ စိတ် ပျင်းရိ ထုံထိုင်းမှု အားလုံးကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ ခံစား သိမြင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းက တစ်ယောက်တည်း ကေစာရီ အကျင့်ကို အားပေးသည်။ ထို တစ်ကိုယ်တည်း တည်ငြိမ်စွာ နေစဉ် အနိုက်အတန့်မှာသာ အရာခပ်သိမ်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်တွေ့ နိုင်ပါသည်။ စကားတွေ ဗရပွ ပြောနေလျှင် အဆင်းလမ်း လျှောလမ်း ကျလမ်းကို ဖန်တီးသည်နှင့် တူပါသည်။ စိတ် ကယောက်ကယက် ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စကား စ ပြောတော့သည်။ ထိုအခါ ထိုစိတ်သည် အာရုံ စူးစိုက်မှု ရှိအောင် ပြုလုပ်ရ ပိုခက်ပြီး ရှေးကထက် ပို၍ပင် ယောက်ယက်ခတ် လေတော့သည်။

သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လကို ပြုပြီး စိတ်အားကို မြှင့်တင်လျက် သင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဖော် မရှိ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကို ဖန်တီးခြင်းအားဖြင့်သာ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုကို ပို၍ ပြင်းထန် စေပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် တရားရိပ်သာ ဝင်ပြီး တရား အားထုတ်ခွင့် ဘယ်အခါ ရမည်ကို မည်သူမျှ အတတ် မသိနိုင်ပါ။ ဤတရားရိပ်သာမှာသာ အထူး ပြုလုပ်ထားသော အားထုတ်ဖို့ ကောင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင် ရှိပါသည်။ ဤအရပ် (ရိပ်သာ) သည်သာ မိမိကိုယ်ကို စူးစမ်း လေ့လာ ရှာဖွေဖို့ အကောင်းဆုံး စခန်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရထားသော အခွင့်အရေးကို ဖြုန်း မပစ်ပါနှင့်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု ရှုမှတ်မှုတွင် အရှိန် နှေးသွားအောင် လျှော့ချခြင်းသည် ကြီးစွာသော အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများကို ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး ပြုလုပ် ရပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှု များကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုလုပ်ပြီး ဝိပဿနာ ရှုကွက် အာရုံအဖြစ် ရှုမှတ်ရမည်။ အိပ်ရာက နိုးပြီး ထချိန်က စ၍ အိပ်ချိန်အထိ လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို တစ်ခုချင်း သိအောင် သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ် နေရပါမည်။ ရေချိုးလျှင် ရေချိုးတယ်၊ ရေချိုးတယ် ဟု မှတ်နေပါ။ စားလျှင်လည်း စားတယ်၊ စားတယ် ဟု မှတ်နေပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သုတ်သုတ်နေ သုတ်သုတ်သွား သုတ်သုတ်စားသော အကျင့် ရနေသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခု မပြီးသေးမီ နောက်တစ်ခု လုပ်ဖို့ အာရုံ ရောက်နေ တတ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် တရား အားထုတ်သည့် အခါ သုတ်ခြေ တင်နေသော စိတ်ကို အနေ အထိုင်ကျအောင် အားထုတ်ပါ။ အလျင်စလို လုပ်ရန် အကြောင်း မရှိပါ။ တရား အားထုတ်နေစဉ် အနိုက်အတန့်ဝယ် သွားစရာ နေရာလည်း မရှိ။ ဤနေရာတွင် ရောက်နေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မများကို ရှုဖို့၊ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက် နေသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိကို ပြုစု ပျိုးထောင် မွေးမြူဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။ အတင်း အကျပ် မပြုပါနှင့်။ အားစိုက်ပြီး ဘာကိုမှ မလုပ်ပါနှင့်။ အကြံအစည်များ၊ ကြိုတင် စိတ်ကူးထားသော အတွေးများ မပါဘဲ တရား ထိုင်ပါ။ စိတ်ကို လျှော့ထားပါ။ သို့သော် သတိကိုမူ မြဲနေအောင်၊ သတိ မလစ်ဟင်းအောင် ကြိုးစားနေပါ။ စိတ် သည် သတိကောင်းပြီး ရှင်သန် ထက်မြက် နေရမည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် ပို၍ ပို၍ နက်ရှိုင်းသော အဆင့်သို့ ရောက်သွား လိမ့်မည်။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်း၊ နှေး နှေး ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိတို့အတွက် သာမက ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိသော အခြားလူများ အတွက်လည်း အကူအညီ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါသည်။ လူ တစ်ယောက်ယောက်က အလျင်စလို လုပ်နေလျှင် ထိုသူ၏ စိတ်က ကျွန်ုပ်တို့ ကိုပါ လှုပ်နှိုး နေပါသည်။ သင့်ကြောင့် လူများကို အထောက်အပံ့ ပြုခြင်း၏ တန်ဖိုးကိုလည်း သိနားလည်ပါ။ တရား ရိပ်သာ ဝင်ခြင်းသည် လုပသော ညီညွတ် မျှတမှုမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ ကောစာရီ ကျင့်နေခြင်းသည် ပင်လျှင် အခြားသော အစု အဖွဲ့များအား အထောက် အကူ ပြုလျက် ရှိနေလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဆယ့်ခြောက်ရက်နေ့ ညနေစဉ်း

ကံ အကြောင်း

တစ်ခါက မြတ်စွာဘုရားအား ပုဏ္ဏား တစ်ဦးက မေးဖူးလေသည်။ 'တချို့သော သူတို့သည် မွေးဖွားသည်ကပင် ချမ်းသာ ကြကုန်၏။ တချို့သော သူတို့သည် မွေးဖွားသည်ကပင် ဆင်းရဲ ချို့တဲ့ ကြကုန်သည်။ တချို့သော သူတို့သည် ကျန်းမာသောကိုယ် ရှိကြကုန်၏။ တချို့သော သူတို့သည် မကျန်းမာကြကုန်။ တချို့သော သူတို့သည် အဆင်း လှကြကုန်သည်။ တချို့သော သူတို့မှာ အကျည်းတန် အရုပ် ဆိုးကြကုန်သည်။ တချို့သော သူတို့မှာ အခြွေအရံ များကြကုန်လျက် တချို့သော သူတို့မှာ အခြွေအရံ အပေါင်းအသင်း မရှိကြကုန်။ ဤကဲ့သို့ လူချင်း တူကြပါလျက် အခြေအနေ ရပ်ပုံခြင်း မတူ ကွဲပြား ခြားနားရသည့် အကြောင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ရပါသနည်း အရှင်ဘုရား' ဟု မေးမြန်း လျှောက်ထားရာ မြတ်စွာ ဘုရားက သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည် သူတို့ ပြုခဲ့ဖူးသော အတိတ် ကံကို အမွေ ခံရသည်သာ ဖြစ်ကြောင်း ဖြေကြားတော် မူလေသည်။

အမှန်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိတ်ကံ ဆိုသော ဝမ်းတိုက်ဝယ် ပဋိသန္ဓေ တည်နေ၍ မွေးဖွား လာကြရသူတွေ ချည်းသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မျက်မှောက်ဘဝ ဝယ် တွေ့ကြုံ ခံစား နေရသော အခြေအနေ အားလုံးသည် အတိတ်က ပြုခဲ့သော ကံ၏ စုဆောင်း လာခဲ့သော စွမ်းအားစု၏ အကျိုးရလဒ်ချည်းသာ ဖြစ်ကြပါကုန်၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓက ဘယ်သို့သော အမှုကံသည် ဘယ်သို့သော အကျိုးရလဒ် ထင်ကြောင်းကိုလည်း ဆက်လက်၍ ရှင်းလင်း ဟောကြားတော် မူလေသည်။ သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ပါက ပါဏာတိပါတ ကံကို ကျူးလွန်ခဲ့သော သူသည် ဤဘဝဝယ် အသက်တို ကြရကုန်သည်။ သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ် ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော သူအား ယခု ဘဝဝယ် အသက်ရှည် ကြရကုန်သည်။

http://www.dhammadownload.com

သူတစ်ပါးအား ဥပါဒ် အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေ၍ အနာတရ ဖြစ်စေခဲ့သော သူသည် ယခု ဘဝဝယ် အနာရောဂါ ထူပြောသောသူ ဖြစ်ရသည်။ သူတစ်ပါးအား အန္တရာယ်ကို မပြု၊ အကြမ်း မဖက်၊ နာကျင်အောင် မလုပ်ခဲ့သော သူသည် ဤဘဝ ဝယ် ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသောသူ ဖြစ်ရသည်။ အတိတ်က လောဘကြီး သောသူ၊ စေးနဲသောသူ၊ မပေးကမ်း မစွန့်ကြဲသော သူသည် ဤဘဝဝယ် ကြီးစွာ သော ဆင်းရဲ ချို့တဲ့ခြင်းကို ခံစားရသူ ဖြစ်ရသည်။ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း၊ လှူဒါန်းခြင်း၊ ထောက်ပံ့ခြင်း အမှုကို ရက်ရက်ရောရော ပြုလုပ်ခဲ့သူ တို့မှာမူ မျက်မှောက် ဘဝဝယ် အလျှံပယ် ကြွယ်ဝ ချမ်းသာခြင်း စည်းစိမ်ကို ရရှိ ကြရသည်။ ဤကား အကြောင်းကြောင့် အကျိုး ဖြစ်ရသော ကမ္မ နိယာမ ပင်တည်း ဟု မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြား ဆုံးမတော် မူလေသည်။ ကံတိုင်းမှာ ကံ၏ အကျိုး သည် ရှိမြဲဓမ္မတာ ပင်တည်း။

ကြမ်းတမ်းသော စကား၊ ခက်ထန်သော စကား၊ အမျက်ဒေါသ ပါသော စကားကို ပြောဆိုခဲ့သော သူသည် မျက်မှောက် ဘဝ၌ အကျည်းတန် အရုပ်ဆိုးသူ ဖြစ်ရ၏။ ချစ်ဖွယ်သော စကား၊ ချိုသာသော စကား၊ အချင်းချင်း ညီညွတ်ဖွယ် ကောင်းသော စကားကိုသာ ပြောဆိုခဲ့သော သူအား မျက်မှောက်ဘဝဝယ် ထိုကံ၏ အကျိုးရလဒ် အဖြစ် လှပ တင့်တယ်သော အဆင်းကို ရရှိကြကုန်သည် ဟုလည်း မြတ်စွာဘုရားက မြွက်ကြားခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် အတိတ်ကံ၏ အမွေခံများသာ ဖြစ်ကြရလေသည်။ အကြင်သူသည် အချင်းချင်း မသင့်မြတ်ဖွယ် ဖြစ်သော သူတစ်ပါး အိမ်ရာကို ကျူးလွန်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း စသော အမှုကံကို ပြုခဲ့လျှင် ဤမျက်မှောက် ဘဝဝယ် ထိုသူသည် ပညာမဲ့သူ လူ ဗာလတို့နှင့်သာ ပေါင်းသင်း ရပြီးလျှင် မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် မပေါင်းသင်း ကြရ ကုန်။ တရားဓမ္မနှင့်လည်း နီးစပ် ကျွမ်းဝင်ခြင်း မရှိ ဖြစ်ရလေသည်။

အကျင့် သီလ နှင့် ပြည့်စုံခဲ့သော သူတို့မှာကား မျက်မှောက် ဘဝဝယ် နှစ်သက် ရွှင်လန်းဖွယ် ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေရခြင်း၊ ကောင်းမြတ်သော ကလျာဏ မိတ္တ အပေါင်းအသင်း အခြွေအရံကို ရခြင်း၊ ထိုသို့ မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်း သင်းရခြင်းသည် မဂ်ကိစ္စဝယ် များစွာ အထောက်အပံ့ ရတတ်လေသည်။ ဤဘဝ အကြောင်းကိုလည်း မစူးစမ်း မဆင်ခြင်၊ မိမိတို့ စိတ်သဘာဝကိုလည်း သိအောင် မစူးစမ်း၊ အရာဝတ္ထုတို့၏ သဘော သဘာဝကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ နားလည် သဘောပေါက်အောင် မကြိုးစားသော သူသည် မျက်မှောက် ဘဝတွင် လူနုံလူအ အဖြစ် မွေးဖွား လာကြရလေသည်။ ဘဝကို လည်းကောင်း၊ မိမိ စိတ် အခြေအနေကို

http://www.dhammadownload.com

လည်းကောင်း၊ ဘဝ၏ လျှို့ဝှက် နက်နဲသော အခြင်းအရာများ၏ အဖြေကို လည်းကောင်း အစဉ် ရှူးစမ်း လေ့လာ အဖြေ ရှာလျက်သာ နေခဲ့သော သူတို့သည်ကား မျက်မှောက် ဘဝဝယ် အလွန် လိမ္မာသော ဉာဏ်ပညာ ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ အဖြစ် မွေးဖွား ရလေသည်။ ဤသည်လည်း အကြောင်း အကျိုး နိယာမ၏ အလုပ် လုပ်နေခြင်း သဘောပင်တည်း။

ကျွန်ုပ်တို့အား သင်သည်ကား ဤသို့ ဖြစ်စေသတည်း၊ သင်သည်ကား ဤဘဝမျိုးဖြင့် နေရစေသတည်း ဟု ကျွန်ုပ်တို့၏ ကံအလားကို ပြဋ္ဌာန်းနိုင်သော ကောင်းကင်ဘုံက တန်ခိုးရှင်လည်း တစ်ယောက်မျှ မရှိပါ။ ကမ္ဘ နိယာမ၏ ပြုပြင် ဆောင်ရွက်တတ်ပုံ အလုံးစုံသော သဘောကို သိနားလည်လျှင် လူသားသည် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် စတင် ဖန်တီး ပုံဖော်နိုင်သူ ဖြစ်ပါပြီ။ လောကမှာ မြင့်သော ဘဝ၊ မြတ်သော ဘဝ၊ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဘဝ အတက်လမ်း လည်း ရှိပါသည်။ စိတ် မချမ်းမြေ့ဖွယ် ဆင်းရဲဒုက္ခများ ဆီသို့သာ ရှေးရှုတတ် သော ဘဝ အဆင်းလမ်းလည်း ရှိပါသည်။ လူသားသည် လမ်းကို သိလျှင် ဘယ်လမ်းကို လိုက်သင့်သည်ကို မိမိဘာသာ ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို ပြုပြင် ဖန်တီးလျက် ရှိသော ကံသည် အစုအားဖြင့် လေးမျိုး လေးစား ရှိ၏။ ပထမ အမျိုးအစားသည် မွေးဖွား (ပေါက်ဖွား) ခြင်း ပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို ပေးသော ဇနက ကံမျိုး ဖြစ်၏။ အသစ် တစ်ဖန် မွေးဖွား ရခြင်း၊ မည်သည့် ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ နေရမည်ကို ဤကံက အဆုံးအဖြတ် ပေး လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ နေရမည်လား၊ နတ်ဘဝ ပြဟ္မာ ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ နေရမည်လား၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝ ပြိတ္တာဘဝ ငရဲဘဝများမှာ ပဋိ သန္ဓေ နေရမည်လား ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုခဲ့ပြီးသော ကံအမျိုးအစားက အဆုံး အဖြတ် ပေးပါသည်။

နောက် ကံ တစ်မျိုးမှာ အထောက်အပံ့ ပြုသောကံ ဥပထမ္ဘကကံ ဖြစ်သည်။ ထိုကံသည် အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဇနကကံကို အထောက် အကူ ပြုသည်။ အားပေးအားမြှောက် ပြုသည်။ ဥပမာ ရှေးက ပြုခဲ့သော ဇနကကံ အားကောင်းသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့ပြည် လူ့ဘုံမှာ လာပြီး ပဋိသန္ဓေ ရကြသည်။ ဤကား သုဂတိဘုံမှာ ရသော ပဋိသန္ဓေမျိုး ဖြစ်၍ ကောင်းသော ဘဝ၊ မြတ်သော ဘဝကို ရသည်မည်၏။ အထောက်အကူ ပြုသော ဥပထမ္ဘက ကံသည် လူ့ဘဝမှာ နေစဉ် ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဘဝ၊ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ နေရသော ဘဝကို ရအောင်လည်း အထောက်အပံ့ ပေး၏။ နောက်တစ်ဖန် ကောင်းသော ဘဝ၌

http://www.dhammadownload.com

ပဋိသန္ဓေ နေရအောင် ဇနကကံကိုလည်း ဤကံက ဖြည့်တင်းပေးသည်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု အားလုံးကို အထောက်အကူ ပြုသော ကံသည် ဤ ဒုတိယ ဖြစ်သော ဥပထမ္ဘက ကံပင် ဖြစ်၏။

တတိယ ကံအမျိုးကား ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးကို ပေးသည့် ဥပပီဠက ကံမျိုး ဖြစ်၏။ ဇနကကံ ဥပထမ္ဘက ကံကြောင့် ဖြစ်သော သတ္တဝါတို့၏ ရှင်သန်မှု ကြီးထွားမှုကို ဤကံက ဖျက်ဆီး၏။ ဤကံသည် အိုမင်း ရင့်ဆွေးအောင် သက်ရှိ သက်မဲ့ အရာခပ်သိမ်းတို့၏ ကိုယ်မှာကပ်၍ နှိပ်စက်သောကံ ဖြစ်၏။ ဆိုကြပါစို့၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုသိုလ်ကံ ထောက်မသဖြင့် မြတ်သော လူ့ဘဝကို ရရှိခဲ့ကြ၏။ သို့သော် မြတ်ပါသည် ဆိုသော လူ့ဘဝ ထဲမှာပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုက္ခအမျိုးမျိုး အန္တရာယ် အဖုံဖုံနှင့် တွေ့ကြုံ ဆက်ဆံ ခံစား နေကြရသည်။ ဤသို့ အမျိုးမျိုးသော နှိပ်စက် ညှဉ်းဆဲတတ်သော တရားများနှင့် ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံ ခံစား နေရခြင်းသည် ဤဥပပီဠက ကံ၏ အကျိုးပေးကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ကောင်းသော ဘဝကို ရခဲ့ပါ၏။ လူ့ဘဝကို ရဖို့မှာလည်း ကုသိုလ်ကံ အထောက်အပံ့ကြောင့်ပင် ဖြစ်ရပါ၏။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ အားသန်သော ဥပပီဠကကံ အကျိုး ပေးလိုက်ပြီ ဆိုလျှင်တော့ လူ့ဘဝမှာလည်း မနှစ်သက်ဖွယ် ငြိုငြင်ဖွယ် အခြေဆိုး အနေဆိုး များစွာနှင့် ရင်ဆိုင် ကြုံရတော့သည်။

ထိုကံသည် ပြောင်းပြန် အကျိုးပေးတတ်သော ကံ ဖြစ်၏။ ဆိုကြပါစို့၊ သတ္တဝါ တစ်ကောင်သည် တိရစ္ဆာန် ဘဝဝယ် ပဋိသန္ဓေ ရခဲ့၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းက ဆိုးသော ဇနကကံ၏ အကျိုးပေးကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့သော် ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးပေးသော ကံကြောင့် ထိုတိရစ္ဆာန်သည် ခွေးဘဝကိုပင် ရသော်လည်း ခွေးကို အမြတ်တနိုး ချစ်ခင် ယုယတတ်သော အနောက်နိုင်ငံ လူချမ်းသာ မိသားစု လက်သို့ ရောက်သွားလျှင် ထိုသတ္တဝါသည် ချမ်းသာသော ဘဝကို ရရှိပြန်သည်။ ထိုအခါ ထိုသတ္တဝါသည် ခွေးပင် ဖြစ်သော်လည်း ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဒုက္ခမျိုးစုံ ကြုံနေရရှာသော လူသား များစွာနှင့် နှိုင်းစာလျှင် သူ့ဘဝက များစွာ ပို၍ ချမ်းသာလှပေ၏။ ဤ ဥပပီဠက ကံကား ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးပေးသော ကံမျိုး ဖြစ်၏။ ပဋိသန္ဓေ အကျိုးပေး ဇနကကံကို ပိုဆိုးအောင်လည်း ကပ်၍ နှိပ်စက်သည်။ ပိုပြီး ဆန့်ကျင်ဘက် အားဖြင့် ကောင်းသွားအောင်လည်း ပြုပြင်နိုင်သည်။ နှစ်မျိုး အကျိုး ပေးသော ကံ ဖြစ်၏။

နောက်ဆုံး ကံမျိုးသည်ကား ဖျက်ဆီး သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ပြုတတ်သော ဥပဃာတက ကံမျိုး ဖြစ်၏။ ဤကံသည် အခြားကံ၏ အစွမ်းသတ္တိ အလျဉ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ပြတ်တောက် စေတတ်၏။ ဆိုပါစို့၊ သင်သည် မြားတစ်စင်းကို လေထဲသို့ ပစ်လွှတ်လိုက်၏။ အကယ်၍ အတားအဆီး အပိတ်အပင် မရှိလျှင် ထိုမြားသည် တစ်စုံတစ်ရာသော အရှိန်အဟုန် ရနေပြီး ထိုအရှိန်အဟုန် ကုန်သောအခါမှ တစ်စုံတစ်ခုသော အရပ်၌ မြေသို့ ကျဆင်း သွားလိမ့်မည်။ ဤ ဥပဃာတက ကံသည်ကား မြား၏ အရှိန်အဟုန် မကုန်မီ လမ်းခုလတ်တွင် အရှိန်ပြတ်ပြီး ပြုတ်ကျသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော တစ်စုံတစ်ခုသော အစွမ်းသတ္တိနှင့် တူ၏။ သတ္တဝါတို့တွင်လည်း အရွယ်မကုန်မီ နုပျိုစဉ် အခါမှာပင် သေဆုံးကြရသော သတ္တဝါအများရှိ၏။ သူတို့သည် ဇနကကံလည်း ကောင်းခဲ့၏။ အထောက်အပံ့ ပေးသော ဥပထမ္ဘက ကံအားလည်း ကောင်းခဲ့၏။ သို့ရာတွင် တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် သူတို့၏ အတိတ်ကံတွင် ဥပဃာတက ကံလည်း ပါလာပြီး ထိုကံသည် အလွန်အားကောင်းလျက် ရှိရာ အခြားသော ကံများ၏ အလျဉ်ကို ထိုဥပဃာတက ကံ၏ ပြင်းသော သတ္တိက ဖြတ်တောက်လိုက်၏။ ထိုအခါ ပစ်လွှတ်ထားသော မြားလည်း တစ်စုံတစ်ခုဖြင့် ပစ်ချခြင်း ခံရသလို အရှိန်ပြတ်၍ မြေသို့ ပြုတ်ကျ သွားရလေတော့သည်။

ကံ၏ အကျိုး ပေးပုံကို သရုပ်ဖော်သော မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တော် အခါက ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း တစ်ပုဒ် ရှိ၏။ လူတစ်ယောက်သည် ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် တစ်ပါးအား ဆွမ်းဒါနကို ပြု၏။ ထိုဒါနကို ပြုပြီးနောက် ထိုသူသည် များစွာ နောင်တ ရမိလေသည်။ ဤ ဆွမ်းဒါနကို ပြုခဲ့သည့် အတွက် သူသည် ခုနစ်ဘဝ တိုင်တိုင် သန်းကြွယ် သူဌေး ဘဝကို ရရှိခဲ့၏။ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆွမ်းဒါန ပြုရခြင်းကား အလွန် အကျိုးပေး သန်၏။ သို့သော် ဆွမ်းဒါနကို ပြုပြီးမှ ထိုသူသည် နောင်တရ ပူပန်သောစိတ် ဖြစ်ခဲ့မိခြင်းကြောင့် ထိုသူဌေးသည် အလွန် စေးနဲသော အဖြစ်ဖြင့်သာ နေရ၏။ မိမိ၏ စည်းစိမ် ချမ်းသာ၏ အသီးအပွင့်ကို ထိုသူဌေး မခံစားရချေ။ သူမတူသော ကံ၊ သူမတူသော အကျိုးကို ပေး၏။ အကျိုးပေးရာတွင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ် စေတနာပေါ်မှာ များစွာ တည်ပါသည်။

ဇနက ကံကို နားလည်ရန် အရေးကြီး၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သတ္တဝါသည် ဘယ်ဘုံ ဘယ်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ တည်နေရမည် ဆိုသည်ကို ထိုကံက အဆုံးအဖြတ် ပေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုကံသည် သတ္တဝါ သေခါနီး သေပေါက် သေဝသို့ ရောက်သော အချိန်၌ ပြုပြင်သော ကံ ဖြစ်၏။ သေပေါက် သေဝသို့ ရောက်ပြီး မရဏာသန္နဇော ကပ်ချိန်တွင် စုတိစိတ် ကျခါနီး ပြန်လည် မွေးဖွားရန် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ် ပေးသော ကံ လေးမျိုး ပေါ်ပေါက် လာတတ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ပထမ အမျိုးအစား ကံသည် ဂရုကံ ဖြစ်၏။ ကြီးလေးသော ကံဟု ဆိုအပ်၏။ အားကြီးသော ကံဟုလည်း ဆိုအပ်၏။ ထိုကံသည် ကောင်းသော၊ အားကြီးသော ကံ (ကုသိုလ် ဂရုကံ) လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ မကောင်းသော အားကြီးသော ကံ (အကုသိုလ် ဂရုကံ) လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ အကုသိုလ် ဂရုကံတို့တွင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကို သွေးစိမ်း တည်အောင် အနာတရ ပြုခြင်း ကံ၊ ရဟန္တာကို သတ်ဖြတ်သော ကံ၊ အမိ သို့မဟုတ် အဖကို သတ်သော ကံ နှင့် သံဃာကို သင်းကွဲအောင်၊ သံဃာတို့၏ ညီညွှတ်မှုကို ပျက်ပြားအောင် ဖျက်ဆီးသော ကံများ ပါဝင်ပါသည်။ ဤဂရုကံ လေးမျိုးသည် အခြားသော ပြုထားသမျှသော ကံတို့ကို လွှမ်းမိုးပြီးလျှင် ပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို ဆုံးဖြတ်သည်။ ဂရုကံသည် အကျိုး မပေးဘဲ မနေ၊ မုချ အကျိုးပေးသည်။ အားကြီးသော ကုသိုလ် ဂရုကံကား ဈာန် သမာပတ်သို့ ရောက်အောင် သမာဓိကို အားထုတ်ထားပြီး စုတိစိတ် ကျသည်အထိ ထိုဈာန်၌ တည်နေနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုကံ၏ အကျိုးကား သေလျှင် ဗြဟ္မာ့ဘုံတွင် အသစ် တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေ နေရခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကံသည် အခြား ကံ အားလုံးကို လွှမ်းမိုးနိုင်သော အစွမ်း သတ္တိ ရှိ၏။

အခြားသော ကျွမ်းကျင် လိမ္မာသော ကုသိုလ် ဂရုကံများမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်သို့ ရောက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သည် သတ္တဝါ သေလျှင် မုချ ဘယ်ဘုံမှာ ဖြစ်ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်သော သဘော မရှိ။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အားလျော်စွာ သတ္တဝါသည် သုဂတိဘုံ အထက် အဆင့်ဆင့်သို့သာ ပဋိသန္ဓေ နေရပြီး အောက်ဘုံ အောက်ဘဝသို့ ပြန်မကျတော့။ အထက်ဘုံ အဆင့်ဆင့်ဝယ် ဘုံစဉ်စံ ဖြစ်လျက် အဆုံးစွန် ဘဝဝယ် အရဟတ္တဖိုလ်၌ တည်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွား ရလေသည်။

အကယ်၍ သေပေါက် သေဝဋ္ဋ အဆုံးအဖြတ် ပေးတတ်သော ဂရုကံမျိုး မရှိလျှင် ပြုပြင်တတ်သော ကံသည် အာသန္နကံ ဖြစ်၏။ စုတိစိတ် ကျခါနီးတွင် စိတ်မှာ ပေါ်လာသော ကံမျိုး ဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် သင်သည် သေခါနီး မရဏာသန္နဇော ကပ်နေချိန်၌ သင် ပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်စုံတစ်ရာကို အောက်မေ့၏။ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အား ကုသိုလ်ကို သတိရအောင် သတိပေး နှိုးဆော်လျက် ရှိ၏။ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်က သတိရပြီး သေခါနီး ကပ်နေသော အချိန်တွင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုခုကို ပြု၏။ ထို သေခါနီး အလွန် ကပ်နေသော အချိန်၌ ပြုသော ထိုကုသိုလ်ကံသည် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ် ပေးတတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရား သက်တော် ထင်ရှားရှိစဉ် အခါက လူသတ်သမား တစ်ဦးကို သူ ကျူးလွန်သော အပြစ် အားလျော်စွာ ကြိုးပေး သတ်ဖြတ်ခါနီး၌ သူသည် တစ်ကြိမ် တစ်ခါက ရှင်သာရိပုတြာ ကိုယ်တော်ကြီးအား ဆွမ်းဒါန ပြုခဲ့ဖူးသည်ကို သတိရမိ လေသည်။ သူ၏ ထိုနောက်ဆုံးဖြစ်သော ကုသိုလ်ကံကို သတိရလိုက်ခြင်းက သူ့အား အပါယ်ဘုံ အပါယ်ဘဝမှ ကယ်တင်ခြင်းကို ခံလိုက်ရတော့သည်။ ထိုသူသည် သူ၏ အသက်ရှင်စဉ် ကာလ တစ်လျှောက်လုံး၌ များ စွာ သော အကုသိုလ် ကံများကို ကျူးလွန် ခဲ့စေကာမူ နောက်ဆုံး သေခါနီး အချိန်တွင် သတိရလိုက်သော ကုသိုလ်စိတ် စေတနာကလေးက သူ့အား နတ်ဘဝတွင် ပဋိသန္ဓေ အကျိုး ပေးခဲ့လေသည်။ ဤအာသန္နကံသည် အခြား တစ်နည်းလည်း အကျိုးပေး နိုင်သေး၏။ ဘဝ တစ်လျှောက်၌ ပြုခဲ့ဖူး ဆည်းပူးခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံက သတ္တဝါ၏ နောက်သို့ မလိုက်ခြင်းကား မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သေခါနီး အနီးကပ်ဆုံး အချိန်တွင် ပြုသော (ဝါ) သတိရသော ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ က အခြားသော ယခင် ပြုခဲ့ဖူးသော ကံများကို လွှမ်းမိုးလျက် ဦးစွာ အကျိုးပေး တတ်လေသည်။ အထူးသဖြင့် ထိုအာသန္နကံသည် နောက်ဘဝတွင် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ် ပေးတတ်လေသည်။ သို့ရာတွင် သေခါနီး ဓာကပ် နေချိန်တွင် သတိသည် လွန်စွာ အားနည်းတတ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် မိမိ သတိ ရလိုသော အရာကို သတိရအောင် စိတ်ကို စေ့ဆော် လမ်းညွှန်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းသည်။

အကယ်၍ အာသန္နကံက အကျိုး မပေးလျှင် မိမိ အမြဲအစဉ် လုပ်လေ့ လုပ်ထ ရှိခဲ့သော ထုံထားသော ကံ (အာစိဏ္ဏကံ) က ပါဝင် လာတတ်သည်။ သေခါနီး အချိန်တွင် ကိုယ် တစ်သက်ပတ်လုံး အထပ်ထပ် အခါခါ ပြုကျင့်ခဲ့ သဖြင့် အထုံ ဝါသနာ စွဲနေသော ကံသည် စိတ်မှာ ပေါ်လာနိုင်သည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ သက်တမ်းကာလ တစ်လျှောက် သူတစ်ပါး၏ အသက် ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း အမှုအား ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်ခဲ့သည် ဖြစ်အံ့။ သေခါနီး တွင် ထိုသူသည် သူ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုကျင့်ခဲ့သော ထို အာစိဏ္ဏကံကို ပြန်၍ သတိ ရတတ်သည်။ သေခါနီးတွင် ထိုကံ ပေါ်လာတတ်သည်။

သို့မဟုတ် တစ်စုံ တစ်ယောက်သော သူသည် တစ်သက်လုံး ကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေကိုသာ အထပ်ထပ် အခါခါ ပြုလုပ်ခဲ့၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို လည်း ပွားများ အားထုတ်ခဲ့၏။ သူသည် စွန့်ကြဲ လှူဒါန်းခြင်းကိုလည်း ပြုခဲ့၏။ သေခါနီးတွင် ထို ကောင်းမှု ကုသိုလ် အစုကို သတိသော်လည်း ရမည်၊ သို့မဟုတ် သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်နေသော ပုံရိပ်ကိုသော်လည်း မျက်စိ အာရုံမှာ ထင်မြင်

http://www.dhammadownload.com

လာတတ်သည်။ ထိုသို့ ပေါ်လာသော အာစိဏ္ဏကံသည်ပင် ပဋိသန္ဓေ၏ အကျိုးကို ပေးတော့၏။

အကယ်၍ ဂရုကံလည်း မရှိ၊ အာသန္နကံလည်း မရှိ၊ အားကောင်းသော အာစိဏ္ဏကံလည်း မရှိလျှင် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ် ပေးသော စတုတ္ထ အမျိုးအစား ကံသည် အမှတ်မရှိ ပြုမိပြုရာ ပြုခဲ့သော ကံ (ကဋတ္တာကံ) က ပေါ်လာပြီး ပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို ပေးတတ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်စဉ် ကာလ တစ်လျှောက်လုံး ပြုမိပြုရာ အမှတ်မရှိ ကုသိုလ်ကံ များစွာကိုလည်း ပြုခဲ့ကြသည်။ အကုသိုလ်ကံ များစွာကိုလည်း ပြုခဲ့ကြသည်။ တစ်စုံတစ်ခုသော အထပ်ထပ် အခါခါ ပြုခဲ့ဖူးသော အားကြီးသော အာစိဏ္ဏကံသည် သေပေါက် သေဝမှာ ပေါ် မလာဘဲနှင့် လွန်ခဲ့သော အမှတ် မရှိသည့် တစ်ချိန်ချိန်၌ ပြုခဲ့သော တစ်ခုခုသော ကုသိုလ်ကံ ဖြစ်စေ၊ အကုသိုလ်ကံ ဖြစ်စေ သေပေါက် သေဝ၌ ပေါ်လာပြီးလျှင် ထိုကံက ပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို ပေးတတ်ပါသည်။

အထက်ပါ ကံများ အကျိုး ပေးတတ်ပုံကို ပြထားသော ဥပမာကား နွား တစ်ကောင်စီကို သီးခြား ခြံဖြင့် မထားဘဲ နွားအုပ်ကြီး တစ်ခုကို နွားခြံကြီး တစ်ခြံထဲမှာ လှောင်ထား၏။ ခြံထိပ်က တံခါးကို နံနက် ဖွင့်လိုက်သောအခါ အလွန် အားသန်သော နွားထီးကြီး တစ်ကောင်သည် ကျန်သော နွားမ နွားပိန်များကို ချန်ထားပြီး မိမိ အားရှိသမျှ တိုးဖဲ့ကာ ထွက်သဖြင့် ထိုနွားသည် အလျှင်ဆုံး ခြံပြင်သို့ ထွက်လာနိုင်၏။ နောက် ခြံပေါက်ဝတွင် ကပ်၍ နေသော နွားမသည် ခြံတံခါး ဖွင့်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခြံအပြင်သို့ ဦးစွာ ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ဆိုပါစို့၊ ခြံတံခါးဝ အနီး၌ နေသော တစ်စုံတစ်ခုသော နွားလည်း မရှိ၊ ထိုအခါ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ခြံတံခါး ဖွင့်လိုက်သောအခါ ရှေ့က ဦးဆောင်၍သာ ယှက်တတ်သော နွားမသည် ဦးစွာ ခြံတွင်းက ထွက်မည် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ နေ့စဉ် ရှေ့က ဦးဆောင် ထွက်လေ့ ရှိသော နွားမလည်း မရှိဟု ဆိုသော်ကား အမှတ်မရှိ တစ်စုံတစ်ခုသော နွားသည် ရှေ့က ထွက်သွား ပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ ကံသည် သေပေါက် သေဝ၌ ရောက်သောအခါ ပြုပြင် ခြယ်လှယ်တတ်၏။ ဂရုကံ၊ ထို့နောက် အာသန္နကံ၊ ထို့နောက် အာစိဏ္ဏကံ၊ ပြီးမှ အမှတ်မရှိသော ကဋတ္တာကံ အစဉ်အားဖြင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဗောဓိဉာဏ်သို့ အစဉ်သဖြင့် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တိုးတက် ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သော အကြောင်း အချက် တစ်ခု ရှိ၏။ ထိုအချက်သည် သတိပဋ္ဌာန် တရားပင် ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် အားကောင်းသော ကုသိုလ် ဂရုကံကို

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်စေနိုင်၏။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် (ဗောဓိဉာဏ် အဆင့်ဆင့်) သို့ ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် သေပေါက် သေဝဋ္ဋ ကောင်းသော အာသန္နကံကိုလည်း ဖြစ်အောင် အကျိုး ပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သေခါနီး အချိန်မှာပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိရှိပြီး ကြည်ကြည်လင်လင် ပြတ်ပြတ်သားသား သိနေနိုင်လျှင် စိတ်သည် တည်ငြိမ် မျှတလျက် ရှိပြီး ကိလေသာ တရားများမှလည်း ကင်းလွတ်စွာ နေနိုင်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် အားကောင်းလှသော အာစိဏ္ဏကံလည်း ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အဆက်မပြတ် ပွားများထားသော သူအား သတိသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ထုံနေအောင် အားထုတ် ထားရကား ထိုကံ သေပေါက်သေဝတွင် ပေါ်လာ နိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ သတိပဋ္ဌာန် တရား ပွားများ အားထုတ် လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ထားသော စိတ်သည် အလွန့် အလွန် အား ကောင်း သော စွမ်းအား ဖြစ်လာပါသည်။ ကံ သဘောတရား အရ ပြောလျှင်လည်း ထိုကံသည် သေပေါက် သေဝတွင် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသော ကံသတ္တိ ဖြစ်လာပါတော့သည်။

အမေး ။ ။ ဒုဂ္ဂတိဘုံရှိ သတ္တဝါများသည် ကံကို ပြုနိုင်သလား။ ဥပမာ ခွေးသည် မေတ္တာစိတ်၊ ကြင်နာစိတ် သို့မဟုတ် ယုတ်ညံ့သော စိတ်၊ ရန်လိုသော စိတ်တို့ဖြင့် ပြုသောကြောင့် ကုသိုလ် အကုသိုလ် ကံများကို ဖန်တီးနိုင်သလား။

အဖြေ ။ ။ သတ္တဝါ မှန်သမျှ ကံကို ဖန်တီး နေကြတာချည်း ပါပဲ။ ဒီအထဲမှာ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ တချို့ သိပ်ပြီး ရန်လို ကြမ်းကြုတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို မြင်ဖူးကြမှာပေါ့။ ကြောက်စရာတွေ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာတွေ၊ မုန်းတီးစရာတွေကိုလည်း မြင်ဖူးမှာပေါ့။ တချို့ သိပ်ပြီး လှပတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ သိပ်ပြီး နူးညံ့ သိမ်မွေ့ကြတာပဲ။ တကယ့် တကယ်တော့ ဒါတွေ အားလုံးဟာ စိတ်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေပေါ်မှာ တည်ကြတာချည်းပဲ။

အမေး ။ ။ မိသားစု ကံလို့ကော ရှိသလား။

အဖြေ ။ ။ စုစည်းထားတဲ့ ကံလို့ ခေါ်တာမျိုးတော့ ရှိတယ်။ ဥပမာ အမျိုးသားရေး ပေါ်လစီ တစ်ခု ဆိုပါတော့။ ဒီပေါ်လစီပေါ် မူတည်ပြီး ဆောင်ရွက်ကြတာတွေဟာ အမျိုးသားရေး တစ်ရပ်လုံးနှင့် ဆိုင်တဲ့ ကံ ဖြစ်လာပါတယ်။ သူတစ်ပါး ပြုတဲ့ ကံတွေကို ကျွန်တော်တို့က သဘောတူတယ်၊ အသိအမှတ်ပြုတယ် လို့ ဆိုရင် အဲဒီကံရဲ့ အကျိုးကို ကျွန်တော်တို့လည်း မျှဝေ ခံစား ကြရမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

သူတစ်ပါး ပြုတဲ့ အမှုကိစ္စကို ကျွန်တော်တို့က စိတ်ထဲက ထောက်ခံလိုက်တာ နှင့် ဒီတင် ကံရဲ့ သတ္တိတွေ ပျံ့နှံ့ သွားတော့တာပဲ။ ဒီလို အဖြစ်မျိုး ဘယ်လို ဖြစ်သလဲ ဆိုတာကို စစ်ဖြစ်တဲ့ အချိန် သိသာပါတယ်။ တချို့ လူတွေက စစ်ဖြစ်တာကို ထောက်ခံကြတယ်။ ဒီလို ထောက်ခံလိုက်တာနှင့် ဒီကံရဲ့ အကျိုးကို မျှဝေ ခံစား လိုက်တာပဲ။ တခြား လူတွေကတော့ စစ်ကို လုံးလုံး မထောက်ခံဘူး။ ဒီလူတွေ ကျတော့ ဒီကံရဲ့ အကျိုးကို လုံး၀ မျှမခံစားရဘူး။ ကျွန်တော့်မှာ အိန္ဒိယပြည်မှာ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက ဟော်လန်ပြည်က။ သူက ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ် ဖြစ်တုန်းက သူ့မိသားစု အခြေအနေကို ပြောပြဖူးတယ်။ သူ ပြောတာက သူတို့ မှာတော့ တစ်နည်းနည်းနှင့် ကြံဖန်ပြီး စားစရာ အစားအစာ ရတတ်တယ်တဲ့။ တစ်တိုင်းပြည်လုံး မှာတော့ စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ အခြေအနေ ဆိုက်ရောက်နေ တယ်တဲ့။ ဟိုမှာ ဒီမှာ ရှိကြတဲ့ တချို့ လူတွေဆို ဘာမှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မခံစား ခဲ့ကြရဘူး။ ဒီမှာ မြင်သာပါတယ်။ လူမျိုး တစ်မျိုးလုံး ပြုတဲ့ မကောင်းမှု အကု သိုလ်ကို မထောက်ခံဘူး၊ သဘော မတူဘူး ဆိုတဲ့ လူတွေရဲ့ စုစည်းထားတဲ့ ကံ၊ အကုသိုလ်ကို လက်မခံ၊ အကုသိုလ်ထဲ မပါဘူး ဆိုတဲ့ လူစုရဲ့ ကံအကျိုး ပေးပုံကို မြင်သာတယ်။ ဒီလိုပဲ ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတဲ့ ကံ နှင့် ဒီစေတနာကို ထောက်ခံရင် သဘောတူရင် ရနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

အမေး ။ ။ တစ်ခါတလေ ဆရာ သုံးတဲ့ စကားလုံးတွေ ဥပမာတွေက ကျွန်တော့်ကို စိတ်ရှုပ်ထွေး စေပါတယ်။

အဖြေ ။ ။ ဒါဆို အဲဒီ ဥပမာကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ဘာသာ သတိနှင့် ရှုမှတ်တယ် ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ သိအောင် လုပ်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ အတွေး တစ်ခု ရှိလာရင် အဲဒီ အတွေးမှာ ရွေးချယ်စရာ သဘော နှစ်မျိုး ရှိနေ တယ်။ ကောင်းတဲ့ အတွေးလား၊ မကောင်းတဲ့ အတွေးလား ဆိုတာပေါ့။ ဒီအတွေး က ပေါ်လာတော့ ခင်ဗျားက ဒီအတွေးထဲ နစ်သွားရော။ ဒီတော့ ခင်ဗျားဟာ စဉ်းစားနေသလား ဆိုတာတောင် မသိတော့ဘူး။ ဒါကို သတိနှင့် ပြန်ပြီး ဆင်ခြင် လိုက်မှ စဉ်းစား နေပါကလား ဆိုတဲ့ သဘောကို သိမြင်သွားမယ်။ ဒီလို အတွေး တွေကို သတိနှင့် ရှုမှတ် လာတတ်တဲ့ အခါကျတော့ အတွေးတွေဟာ ပေါ်လာ လိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတာ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မယ်။ ဒီတော့ ဒီအတွေး တွေ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း ကိုယ့်စိတ်ဟာ ညီညွတ်မျှတပြီး ငြိမ်သက် ကျန်ရစ်နေမှာပဲ။ သုံးနှုန်းတဲ့ စကားလုံးတွေနှင့် ပတ်သက်လို့ကတော့ တချို့ စကားလုံးတွေနှင့် သင့်မြတ်ပြီး သဘောကျ နားလည်မှာပဲ။ တချို့ စကားလုံး

http://www.dhammadownload.com

တွေကျတော့ ခင်ဗျား နားမလည် တာမျိုးလည်း ရှိမှာပါပဲ။ ဒါက အရေးမကြီးပါဘူး။ ခင်ဗျား စိတ်ထဲ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း နားလည်နိုင်တဲ့ စကားလုံးမျိုးကို သုံးပါ။ ကျန်တာတွေ ဘေးဖယ်လိုက်ပေါ့။ အရေးကြီးတာကတော့ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာ သိဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ ပြောတာတွေကို ယုံဖို့ လက်ခံဖို့ဆိုတာ အရေး မပါပါဘူး။ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ထဲကသာ နားလည်မှုတွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဖြစ်နေတာတွေနှင့် ပတ်သက်တဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ ဆီက မှန်ကန်တဲ့ အသိပညာကို မရနိုင်ပါဘူး။

အမေး ။ ။ အင်း ကိတ်မုန့်ပေါ်မှာ ရေခဲမုန့် ဖုံးပြီး ပေးတာဟာလည်း ကိတ်မုန့်ကို စားဖို့အတွက် ပါပဲ။

အဖြေ ။ ။ ဒီတော့ ရေခဲမုန့်ကို ခင်ဗျားကြိုက်တဲ့ အရောင်တင်ပေါ့။ ပြီးတော့ ကိတ်မုန့်ကို စားပါ။ ဒီမှာ အသုံးကျမယ်လို့ ထင်ရတဲ့ ပုံဝတ္ထု တစ်ခု ရှိတယ်။

ပါမောက္ခကြီး တစ်ဦးဟာ ပင်လယ်ပြင် ခရီးကို သင်္ဘောငယ်ကလေး တစ်စင်း နှင့် သွားနေစဉ် တစ်ညမှာ သူဟာ သင်္ဘောသား တစ်ယောက်ကို သွားမေးတယ်။ 'ဟေ့လူ၊ ခင်ဗျား သမုဒ္ဒရာ ဗေဒကို ဘာတွေ သိလဲ' လို့ မေးတယ်။ သင်္ဘောသားကြီးက ပါမောက္ခ သုံးတဲ့ စကားကို နားမလည်ဘူး။ ပါမောက္ခကြီးက ပြောပြန်တယ်။

'ခင်ဗျားဟာ ကိုယ့် အသက် လေးပုံ တစ်ပုံလောက်ကို အလကား ဖြုန်းပစ် ခဲ့တာပဲ၊ ခုလည်း ခင်ဗျား ဒီပင်လယ်ထဲမှာ ရွက်လွှင့်ပြီး သွားနေတယ်၊ ဒါလည်း ခင်ဗျားက သမုဒ္ဒရာ ဗေဒကို နားမလည်သေးဘူး'

ဒီလို ပြောလည်း သင်္ဘောသားက သမုဒ္ဒရာဗေဒ ဆိုတာ ဘာမှန်း မသိဘူး။

'ကဲ ရာသီဥတုနှင့် သက်ဆိုင်တဲ့ သိပ္ပံပညာ ဓလဗေဒကိုကောကွာ'

'အား ကျွန်တော် ဒါတွေကို မသိဘူး ဆရာကြီး'

'ဒါဆို ခင်ဗျား အသက် ထက်ဝက်ဟာ အလကားပဲပေါ့'

နောက်တစ်နေ့ ညပိုင်းမှာ ပါမောက္ခကြီးက သင်္ဘောသားကြီးကို မေး ပြန်တယ်တဲ့။

'ဒါဆို နက္ခတ္တဗေဒ ကိုကော ခင်ဗျား မသိဘူးလား'

'ဟင့်အင်း၊ ကျုပ် လုံးလုံး မသိဘူး'

'ဒါဖြင့် ခင်ဗျား ခု ပင်လယ်ထဲ သင်္ဘောနှင့် သွားနေတာ ကြယ်တွေ အကြောင်းတော့ သိရမှာပေါ့၊ ရေကြောင်းလမ်းကို ဒါမှ ရှာလို့ ရမှာပေါ့၊ ခင်ဗျားကို

http://www.dhammadownload.com

မေးလိုက်ရင် နက္ခတ္တ အကြောင်းလည်း ခင်ဗျား ဘာမှ မသိဘူးပဲ ပြောတယ်၊ ခင်ဗျားဟာ အသက် လေးပုံ သုံးပုံကို အလဟဿ ဖြုန်းပစ်ခဲ့တာပဲ လို့ ဆိုတယ်'

နောက်ညမှာ သင်္ဘောသားကြီးဟာ ပါမောက္ခကြီးစီ ကသောကမျော အပြေးအလွှား ရောက်ရှိလာပြီး

'ပါမောက္ခကြီး၊ ရေကူး အကတတ်ပညာကို တတ်ရဲ့လားဗျ' လို့ မေးတယ်။

'ဟေ ငါ မတတ်ဘူး၊ ငါ ရေကူးတာ တစ်ခါမှ မသင်ခဲ့ဘူးကွ' လို့ ပါမောက္ခကြီးက ဖြေတယ်။

'အား ကံဆိုးပြီ၊ ခု သင်္ဘော နစ်နေပြီဗျ၊ ခင်ဗျား ဘဝ တစ်ခုလုံးတော့ ဆုံးပါပြီဗျာ' လို့ သင်္ဘောသားကြီးက ဆိုတယ်တဲ့။

ဒီမှာ အရေးကြီးတာက ရေကူး အတတ်ပညာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဆယ့်ခုနစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

ဩဝါဒ – စိတ်လျှော့ အပန်းဖြေခြင်း၊ နှစ်နေသော စိတ်

ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာမှာ နာကျင်မှု ရှိနေလျှင် တုံ့ပြန်မှု အဖြစ် တစ်နေရာရာမှာ တင်းမာမှု ဖြစ်ပေါ် လာတတ်သည့် သဘော ရှိ၏။ အခါအားလျော်စွာ (အချိန်ကို ပိုင်းခြား၍) ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို အပိုင်းလိုက် အပိုင်းလိုက် အကြော လျှော့၍ အပန်း ပြေအောင် လေ့ကျင့်သင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်တွင် အလို မကျသော၊ မနှစ်မြို့ခဲ့သော အာရုံ အထိအတွေ့များကို တုံ့ပြန်သော အားဖြင့် တင်းမာမှုများ စုခဲနေတတ်သည်။ ထိုစုဆောင်းထားသော (စုခဲနေသော) တင်းမာမှုများကို စိတ်လျှော့ အကြော လျှော့သော နည်းဖြင့် ပျောက်သွားအောင် လုပ်သင့်သည်။ ထိုသို့ လုပ်ပြီးနောက် တရား ပြန်ထိုင်ပြီး ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို ရှုမှတ်လျှင် ပို၍ လွယ်ကူပါသည်။

တစ်နာရီ လုံးလုံး မိမိ၏ ထိုင်နေသော ပုံစံကို လုံးဝ အပြောင်းအလဲ မပြုဘဲ ထိုင်မည်ဟု ကြံစည်လျှင် အဓိဋ္ဌာန် တင်ပြီး ထိုင်ပါ။ ဤအဓိဋ္ဌာန် ပြုမှုသည် နည်းလမ်း များစွာဖြင့် စိတ်၏ အင်အားများကို တိုးတက် ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ ဝီရိယနှင့် သမ္မပဓာန် လုံ့လ အလွန် အားကောင်းလာရကား ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အလွန် ငြိမ်သက်မှု လေးနက် အားကောင်းလျက် ရှိသည့်အတွက် စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိနှင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားလည်း အားသန် လာပေတော့၏။ အများအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် သက်သောင့်သက်သာ မရှိမှု၊ မနှစ်မြို့ဖွယ် ဝေဒနာ အနည်းငယ် ခံစားရလျှင် အနည်းငယ် အနေအထိုင် ပုံစံပြောင်းပြီး (ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်ပြီး) သက်သာအောင် နေလေ့ရှိ၏။ ထိုကဲ့သို့ သက်သောင့်သက်သာ မရှိလျှင် ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်ပြီး နေလေ့ရှိသော အဖြစ်ကို အမှတ်မထင် မသိမသာ ပြုလျက်သာ နေခဲ့ကြ၏။ အထိုင်အနေ မသက်မသာ အနည်းငယ် ဖြစ်လာသည်နှင့် အမှတ်တမဲ့ အနေအထိုင်ကို ပြင်လိုက်ကြ၏။ တစ်နာရီ လုံးလုံး အနေအထိုင် (ဣရိယာပုတ်) မပြောင်းဘူးဟု အဓိဋ္ဌာန် ပြုလိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာသော မနှစ်သက်ဖွယ် ဝေဒနာများကို လိုက်၍ တုံ့ပြန်ကာ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင် နေခဲ့ခြင်း သဘောကို အမှတ်မဲ့ အမှုမဲ့ နေ၍ မရတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် အဓိဋ္ဌာန်ကို နာရီတိုးပြီး ထိုင်နိုင်သည်။ တစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်ကို ခက်ခက်ခဲခဲ မထိုင်ရတော့ဘူး၊ ထိုင်ရတာ သက်သောင့်သက်သာ ရှိသွားပြီ၊ အနေအထိုင် ကျသွားပြီဆိုလျှင် နောက်ပိုင်း၌ တရား ထိုင်သော အချိန်တိုင်းမှာ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ထိုင်နိုင်သွားပါတော့သည်။

သမာဓိ တိုးပွားလာသည်နှင့် အမျှ စိတ်သည် တစ်ခါတစ်ရံဝယ် နှစ်သက်ဖွယ် အိပ်မက်မက်နေ သလိုလို အခြေအနေ တစ်ခုသို့ ဆိုက်ရောက် သွားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းကို စိတ်နစ်ခြင်း (နစ်မျောသောစိတ် sinking mind) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုအဆင့်သို့ ရောက်ပြီဆိုလျှင် သင်သည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ တရားထိုင်နိုင်ပြီ။ သတိကိုတော့ လက်လွှတ် မသွားပါစေနှင့်။ အစဉ် နိုးကြားသောစိတ်ရှိနေပါစေ။ ဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း အိပ်မက် မက်နေသလို ခံစားရသော စိတ် အခြေအနေသို့ ရောက်သွားသောအခါ သတိကို ပိုပြီး ထက်မြက်နေအောင် အားထုတ်ပါ။ ထိုအခါ ဖြစ်ပျက်နေသမျှ ကိစ္စ အဝဝကို ကောင်းစွာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိနေပါလိမ့်မည်။ ထိုနည်းဖြင့် ဉာဏ်သည် တိုးတက် ဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေသော အတွေးစဉ်ကို လည်းကောင်း၊ အာရုံများကို လည်းကောင်း၊ ဝင်လိုက် ထွက်လိုက် ဖြစ်နေသော ဝင်သက် ထွက်သက် လေကို လည်းကောင်း၊ စိတ် အခြေအနေ အားလုံးကို လည်းကောင်း ထိတွေ့ခံစား သိမြင် နေရပါသည်။ သို့သော် စိတ်ကို လုံးလုံး နစ်သွားသော ဈာန်၌ တည်နေအောင် လွှတ်မထားပါနှင့်။ တရား အထိုင် သိပ် ကြာလာလျှင် စိတ်နစ်မှု (ဈာန်) မကြာ မကြာ ဖြစ်တတ်သည်။ သတိ မလစ်ပါစေနှင့်။ သတိကို မြဲနေပါစေ။ သတိပဋ္ဌာန်သည် ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်မှု၏ အခြေခံ ဖြစ်ပါသည်။ သတိကို မြဲစေလျက် ရှင်းလင်း ပြတ်သားသော နေခြင်းဖြင့် နေပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဆယ့်ရှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

စင်ကြယ်ခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိ) နှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း (သုခ)

မတ်တွိန်း ရေးခဲ့သော ဝတ္ထု တစ်ပုဒ် ရှိသည်။ သူ့ဝတ္ထုထဲတွင် လူတစ်ယောက်သည် နတ်ပြည်ကို ရောက်သွားသည်။ သူ နတ်ပြည်ကို ရောက်တော့ သူ့ကို အတောင်ပံ နှစ်ခုနှင့် နတ်စောင်း တစ်လုံး ပေးသည်။ ရက် အတန်ကြာအောင် သူသည် အတောင်ပံကို တပ်ပြီး ဟိုမှ သည်မှ ပျံသန်းရင်း နတ်စောင်းကို တီးခတ်ကာ နတ်ပြည်က ဂီတသံသာကို ဖြစ်ပေါ် စေခဲ့လေသည်။ နတ်တောင်ပံ တပ်ပြီး ပျံသန်း ရခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ နတ်စောင်းကို တီးခတ် ရခြင်းသည် လည်း ကောင်း ပင်ပန်းသည်သာ ဖြစ်ပါ၏။ နောက်ဆုံးတွင် သူ သတိရလေသည်။

နတ်ပြည်မှာ ဟိုဟိုသည်သည် သွားလိုရာ အရပ်သို့ သွားဖို့ အတွက် အတောင် တပ်ပြီး ပျံသန်း နေစရာ မလို၊ နတ်စောင်းသံသာကို ကြားလိုလျှင်လည်း စောင်းကို အပင်ပန်းခံ တီးခတ်နေစရာ မလို၊ စိတ်က ဆန္ဒ ပြုလိုက်ရုံဖြင့် နတ်တို့၏ ဣဒ္ဓိပါတ်ဖြင့် ကိစ္စအားလုံး ပြီးရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သိပြီးနောက် သူသည် နတ်တောင်ပံများကို လည်းကောင်း၊ နတ်စောင်းကို လည်းကောင်း ပစ်ချထားကာ နတ်စည်းစိမ်ကို ခံစား နေလေတော့သည်။

အလားတူစွာပင် ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်၏ စင်ကြယ်မှု (ဝိသုဒ္ဓိ) က တခြား၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း (သုခ) က တခြားဟု အကန့်အသတ် ထားပြီး စဉ်းစား နေတတ်ကြသည်။ မလိုအပ်ဘဲ အတောင်ပံ တပ်ပြီး ပျံသန်းခြင်း၊ မလို အပ်ဘဲ နတ်စောင်းကို တီးခတ်ခြင်း စသော ကိစ္စများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်လေး နေတတ် ကြပါသည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း (သုခ) ကို တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်မှ ရသည်ဟု တွေးထင် နေတတ် ကြလေသည်။ ထိုအကန့်အသတ်တွေ ထားပြီး စဉ်းစားနေသော အတွေးတွေကို ပယ်ပစ်လိုက်ပါက ပျော်ရွှင်ခြင်း သုခ၏ နက်ရှိုင်းသော အတွေ့ အကြုံကို ထိတွေ့ ခံစားရတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိုးလ်စတိန်း

ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ခြင်း ဆိုသည်မှာလည်း အမျိုးမျိုး အစားစား ရှိသည်။ စိတ်၏ စင်ကြယ်မှု အဆင့်ဆင့်ကို လိုက်၍ အဆင့်ဆင့် ပေါ်တတ်သည်။ ပထမ ပျော်ရွှင်မှု အမျိုးအစားမှာ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာ သုခမျိုး ဖြစ်သည်။ အာရုံငါးပါးကို ခံစားခြင်းဖြင့် ရသော သုခမျိုး ဖြစ်၏။ လှပသော အဆင်းကို မြင်၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုမျိုး၊ သာယာသော အသံကို ကြား၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော အစားအစာကို စားရ၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု၊ မွှေးပျံ့ ထုံသင်းသော ရနံ့ကို ရှူ၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကြည်နူးဖွယ် ကောင်းသော ကိုယ် အထိအတွေ့ အာရုံကို ခံစား၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုမျိုး ဖြစ်၏။ လူသားများ ဖြစ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဤကဲ့သို့သော ကာမဂုဏ် အာရုံတို့ကြောင့် ဖြစ်သော ချမ်းသာကို ခံစား ကြရဖူးပါသည်။ ထိုအာရုံတို့သည် အမြဲ မရှိသော အနိစ္စတရား၊ ခေတ္တ ခဏမျှသာ ခံစားရသော တရားများ ဖြစ်ကြသော်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ပေါ့ပါးမှု၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို မှုကား ပေးတတ်သည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ စကြဝဠာတွင် ပို၍ မြတ်သော ကာမဂုဏ် ချမ်းသာများကို ရရှိခံစား နိုင်သော နတ်ဘုံနတ်နန်း ဘဝများလည်း ရှိပါသည်။ ထိုဘုံတို့သည် ကာမဘုံများ ဖြစ်ကြသော်လည်း ထိုဘုံများတွင် အရာရာသည် လှပပြီး သာယာမှု ရှိပါသည်။ ထိုဘုံသားများ၏ ကိုယ်မှ အရောင် အလျှံအဝါ ထွန်းပသည်။ ၎င်းတို့မှာ နာကျင်မှု၊ မနှစ်မြို့ဖွယ် ခံစားမှုလည်း မရှိပါ။ လိုအင်ဆန္ဒ အဝဝလည်း ပြည့်စုံ ကြပါသည်။ ထိုဘုံများတွင် အဖိုးတန် ကျောက်မျက် ရတနာများဖြင့် စီခြယ်ထားသော ဘုံဗိမာန်များလည်း ရှိသည်။ နတ်ဂီတကို တီးခတ်သော နတ်သားများ၊ နတ်သမီး များနှင့် နတ်ယောဂီများလည်း ရှိပါသည်။

ထိုနတ်ပြည်တွင် နောင်ပွင့်မည့် အရိမေတ္တေယျ ဘုရားလောင်းလည်း နတ်စည်းစိမ်ကို ခံစားလျက် ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုနတ်သားသည် တခြား သော နတ်များအား တရားဓမ္မများကို သင်ကြား ပြသလျက် ရှိသည်ဟု ဆို၏။ နတ်စည်းစိမ်က လူ့စည်းစိမ်ထက် အလွန်အမင်း ပိုမို မြင့်မြတ်သော ဟူ၏။

ထိုနတ်ပြည်ရှိ နတ်စည်းစိမ် ချမ်းသာကို ခံစားရသော နည်းလမ်းမှာ သီလ ဝိသုဒ္ဓိ ရှိအောင် အားထုတ်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ အပြုအမူ စင်ကြယ်သော နည်းလမ်း ဆိုသည်မှာ ဒါန ဆိုသော ကြင်နာသော စိတ်ဖြင့် ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း၊ သီလ ဆိုသော ကိုယ်အမှုအရာ နှုတ်အမှုအရာကို စောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသနှင့် မောဟကို ထိန်းချုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ဒါနမှု သီလမှု

http://www.dhammadownload.com

တို့သည် လူ့ပြည်တွင် လည်းကောင်း၊ နတ်ပြည်တွင် လည်းကောင်း လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို ခံစား ရစေနိုင်သော အကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

နတ်ချမ်းသာထက် ပို၍ မြတ်သော အခြားသော ကာမဂုဏ် ချမ်းသာမျိုး လည်း ရှိပါသည်။ ထိုချမ်းသာကား သမာဓိကို ထူထောင်ခြင်းဖြင့် ရအပ်သော ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်၏။ ဤကား စိတ်ကို စိတ္တေကဂ္ဂတာသို့ ရောက်အောင် သမာဓိကို ထူထောင်ခြင်းဖြင့် ရအပ်သော ဈာန်ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်သည်။ ဤချမ်းသာသည် လောကီ အာရုံတို့မှ လွတ်၍ ဖြစ်သော ဈာန်ဝင်စား၍ ရသော ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်၏။ ဤဈာန်ချမ်းသာသည် အခြားသော ကာမဂုဏ် အာရုံများကို ခံစား၍ ရသော ချမ်းသာတို့ထက် ပို၍ ကြာကြာ ခံစားနိုင်သည်။ ကာမဂုဏ် အာရုံ ခံစား၍ရသော ချမ်းသာကား ခေတ္တ ခဏမျှသာ ဖြစ်၏။ ကြာရှည် မခံချေ။

သမာဓိကို ထူထောင်ခြင်းအားဖြင့် ရအပ်သော စိတ် အခြေအနေ တစ်မျိုး လည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းကို 'ဗြဟ္မဝိဟာရ' ဟု ခေါ်သည်။ ဤသို့ ခေါ်ခြင်းမှာ ထိုကဲ့သို့ ဗြဟ္မာစိုရ် တရား ပွားများပြီး ဗြဟ္မာ့ဈာန်ဖြင့် နေခြင်းသည် ဗြဟ္မာ ဘုံသားများ၏ နေခြင်းနှင့် တူသောကြောင့်ဟု ဆိုသည်။ ထိုဘုံကား အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ဘုံလည်း ဖြစ်၏။ ဈာန်သမာဓိသို့ ရောက်အောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ် နိုင်သောသူမှာ ဗြဟ္မာ့ဘုံမှာ ဗြဟ္မာမင်း၏ စည်းစိမ် ချမ်းသာကို ခံစားရသည်။

ဗြဟ္မာ့ဝိဟာရ ခေါ် ဗြဟ္မာစိုရ် တရားတို့တွင် ပထမ အဆင့်သည် မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤမေတ္တာကား တစ်စုံ တစ်ယောက်သောသူ အတွက် ရည်စူး၍ ထားအပ်သော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ချေ။ ပိုင်ဆိုင်မှုကို အကြောင်း ပြု၍ ထားသော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ချေ။ တစ်လောကလုံးရှိ သတ္တဝါ အနန္တ အပေါ် ချမ်းသာစေလိုမှု၊ ငြိမ်းချမ်းစေလိုမှု၊ ပျော်ရွှင်စေလိုမှုကို အကြောင်းပြု၍ စိတ်မှ ဖြာထွက်လာသော မေတ္တာမျိုးကိုသာ ဤတွင် ဆိုအပ်ပါသည်။ ဤ မေတ္တာ ဈာန် သမာဓိသို့ ရောက်အောင် ကျင့်ထား ပြီးသော စိတ်သည် အရပ် ဆယ်မျက်နှာစလုံးသို့ ရည်စူး၍ ပို့လွှတ်ပါက ထိရောက်သော အာနိသင်ကို အဆုံးမရှိ ရနိုင်ပါသည်။

ဗြဟ္မာစိုရ် တရား လေးပါးတွင် ဒုတိယ ဂုဏ်သတ္တိသည် ကရုဏာတရား ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေခြင်း အတွက် ကြင်နာ သနားစိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။

တတိယ ဗြဟ္မာစိုရ် တရားသည် မုဒိတာစိတ် ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး ချမ်းသာ သုခ ရရောက်ခြင်းကို မြင်တွေ့ ရသောအခါ သူတို့နှင့် ထပ်တူ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ခြင်း သဘော ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး ကောင်းစားခြင်း၊ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ခြင်း အတွက် မိမိမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ခံစားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်မှာ လောကဝယ် အပြိုင်အဆိုင် ဖြစ်နေသည့် သဘောရှိရကား လူတို့မှာ သူတစ်ပါး ချမ်းသာခြင်း၊ ကောင်းစားခြင်းကို မြင်လျှင် မနာလို ဝန်တို ဖြစ်တတ်သည်သာ များပါသည်။ မုဒိတာကား ထိုစိတ်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး ချမ်းသာခြင်း အတွက် ချမ်းသာခြင်းကို ခံစားရသော စိတ်သည် ပေါ့ပါး၍ အလင်းရောင် ခြည် ဖြာထွက် နေပါသည်။

ဗြဟ္မာစိုရ် တရား လေးပါးတို့တွင် နောက်ဆုံး ဂုဏ်သတ္တိသည် ဥပေက္ခာ စိတ် ဖြစ်၏။ ဤစိတ်သည် ညီညွတ် မျှတသောစိတ် ဖြစ်၏။ အပြောင်းအလဲ မရှိ၊ အတက်အကျ မရှိ၊ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်း မရှိ၊ ပကတိ ငြိမ်သက်သောစိတ် ဖြစ်၏။ အကြွင်းမဲ့ မေတ္တာနှင့် ကရုဏာ တရားတို့ကြောင့် လည်းကောင်း၊ မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာ တရားတို့ကြောင့် လည်းကောင်း ရအပ်သော ချမ်းသာခြင်း သုခကို စိတ္တေ ကဂ္ဂတာ အဆင့်သို့ စတင် ရောက်ရှိ လာသောအခါ ခံစားရတော့သည်။ သီလ ဝိသုဒ္ဓိသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုသော ကာယကံ ဝစီကံနှင့် ဆိုင်၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသည် ကား သမာဓိ၏ အင်အားနှင့် ဆိုင်ပေသည်။

နက်နဲသော သမာဓိ အားကြောင့် ဖြစ်သော ဗြဟ္မာ့ ဝိဟာရ ရျာန်ချမ်းသာ ထက်ပင် ပို၍ ကြီးမားသော ချမ်းသာ တစ်ခု ရှိ၏။ ထိုချမ်းသာကား ဝိပဿနာ ချမ်းသာ ဖြစ်၏။ ထိုးထွင်း သိမြင်သော ဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်သော ချမ်းသာမှု ဟုလည်း ဆိုရသည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့၏ သဘာဝ အခြင်းအရာများကို ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်သဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရသော စိတ်သည် သဘာဝ အခြင်းအရာ တို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျက်ပြုန်းသွားလိုက် ဖြစ်နေသော သဘောကို ပီပီပြင်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ သိရ၏။ ထိုသို့ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင် ကြည်လင် သွားသောအခါ ဝိမုတ္တိ အရသာကို ခံစားရသည် ဖြစ်သောကြောင့် ဝိပဿနာ ချမ်းသာသည် ကျန်သော ချမ်းသာတကာတို့ထက် မြတ်ကြောင်းကို သိနိုင်ပါသည်။ ထို အခြင်းအရာသည်ကား ကာမဂုဏ် ချမ်းသာတို့၌ နစ်မျောခြင်း နှင့်လည်း မတူပါ။ သမထ အာရုံကြောင့် ဖြစ်သော စိတ် စူးစိုက်-နစ်မျောသွားမှု ဈာန်ချမ်းသာနှင့်လည်း မတူပါ။ ဤ ချမ်းသာသည် ဉာဏ်အမြင် ကြည်လင်မှု အရာရာကို သိစပ် မြင်နှံ့ နေမှုမျိုး ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ ချမ်းသာကို ခံစားရသော စိတ်သည် အလွန် ကြည်လင်ပြီး တောက်ပ ထွန်းလင်းနေသော စိတ်မျိုး ဖြစ်ပါ သည်။ ဖန်လုံးကြီးကို အဖန်ဖန် ပွတ်တိုက်၍ ကြည်လင် သွားသောအခါ ပြောင် လက်ပြီး အရောင် ထွက်လာသည်နှင့် တူပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အား

http://www.dhammadownload.com

ထုတ်သဖြင့် အလားတူ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင် ကြည်လင်သော တောက်ပသော အဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်း သိမြင်မှုဖြင့် ရလာသော အလွန် ထူးခြားသော ချမ်းသာမှု ဝေဒနာ တစ်မျိုးကို ခံစားရတော့သည်။

ဝိသုဒ္ဓိ အဆင့် တစ်ဆင့် ရှိသည်။ ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ (အမြင် စင်ကြယ်ခြင်း) ဖြစ်သည်။ ထို ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်သို့ ရောက်လျှင် ဝိပဿနာ ချမ်းသာ (သုခ) စတင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ ဆိုသည်မှာ ငါစွဲ သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ လွတ်မြောက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး၏ ဖြစ်မှု ပျက်မှု အစဉ် အလျဉ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေသော ဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်ဟု အမြင် စင်ကြယ်သွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားသည် တစ်ချိန်တုန်းက အလွန် တိုသော သုတ္တန် (သံယုတ်) တစ်ခုကို ဟော တော်မူလေသည်။ ထိုသံယုတ်သည် သဠာယတန သံယုတ်မှ 'သဗ္ဗသုတ်' ဖြစ်၏။ ထိုသုတ်တွင် မြတ်စွာဘုရားက အလုံးစုံသော သဘောကို အာရုံ ခြောက်ပါးဖြင့် ရှင်းပြတော် မူခဲ့လေသည်။

'သာဝတ္ထိ နိဒါန်း ။ ။ ရဟန်းတို့ အလုံးစုံကို သင်တို့အား ဟောကြားပေအံ့။ ထိုတရားကို နာကြကုန်လော့။ ရဟန်းတို့ အလုံးစုံ ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မျက်စိနှင့် အဆင်းတို့ကို လည်းကောင်း၊ နားနှင့် အသံတို့ကို လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့တို့ကို လည်းကောင်း၊ လျှာနှင့် အရသာတို့ကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်နှင့် အထိအတွေ့တို့ကို လည်းကောင်း၊ စိတ်နှင့် သဘောတရားတို့ကို လည်းကောင်း တို့တည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသည်ကို အလုံးစုံဟု ဆိုအပ်၏။'

ဤကား အလုံးစုံ (အားလုံး) ဖြစ်၏။ ထိုမှ တစ်ပါး အခြား ဘာမျှ မရှိတော့ချေ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် မကြာမကြာ ဤလောက တစ်ခုလုံးသည် ဤတစ်လံမျှ အတိုင်းအရှည် ရှိသော မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် ထဲတွင် အကုန်အစင် ရှိကြောင်း မှတ်ချက် ချတော်မူလေ့ ရှိ၏။ အာရုံဝတ္ထုနှင့် အာရုံဖြစ်ရာ အာယတန အကြောင်းကို သိနားလည်ခြင်းသည် သက်ဆိုင်ရာ အာရုံဝတ္ထုကို မှီ၍ ဝိညာဏ် ခြောက်ပါး (အာရုံသိမှုများ) အစဉ်မပြတ် မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မည်သို့ ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်ကိုပါ သိစေနိုင်သည်။ ဝိညာဏ် ခြောက်ပါး ဆိုသည်မှာ အဆင်းကို သိမှု၊ အသံကို သိမှု၊ အနံ့ကို သိမှု၊ အရသာကို သိမှု နှင့် အထိအတွေ့ အာရုံကို သိမှု၊ သဘောတရားကို သိမှုတို့ပင်တည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ရာ စကြဝဠာ တိုက်ကြီး တစ်ခုလုံးမှာလည်း အလွန် လျင်မြန်သော ကြားမှု၊ မြင်မှု၊ နံမှု၊ အရသာ ခံစားမှု၊ ထိတွေ့မှုနှင့် အမျိုးမျိုးသော စိတ်အကြံအစည်များကို ထိတွေ့ သိမြင်မှု၏

http://www.dhammadownload.com

အစဉ် ကြီးပင် ဖြစ်၏။ အာယတန ခြောက်မျိုး၊ ထိုအာယတန ခြောက်မျိုးကို သိသော ဝိညာဏ် ခြောက်မျိုးသာ အမှန်ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထိုခြောက်မျိုး အစဉ်မပြတ် တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေသည့် သဘောပင်တည်း။ ဤသဠာယတန ဖြစ်စဉ်၏ နောက်တွင် ထိုသို့ ဖြစ်နေသူ ဟူသော ပုဂ္ဂိုလ် မရှိ၊ အတ္တ မရှိ၊ ထို့အတူ ဒီလို ဖြစ်နေတာ ငါပဲ ဟူ၍ ပြစရာ ထို ငါကောင်လည်း ဘယ်မှာမှ မရှိချေ။

အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုဝိညာဏ် ခြောက်ပါးနှင့် အာယတန ခြောက်ပါးတို့သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွားလိုက် ဖြစ်နေကြသောကြောင့် ပင်တည်း။

ဤအချက်တွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူအပ်သော အလွန်တိုရှင်းသော တရား တစ်ခု ရှိ၏။ ထိုတရားမှာ

'မြင်လျှင် မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားလျှင် ကြားကာမတ္တ၊ နံလျှင် နံကာမတ္တ၊ အရသာဖြစ်လျှင် ဖြစ်ကာမတ္တ၊ ထိတွေ့လျှင် ထိတွေ့ကာမတ္တ၊ အာရုံသည် ဖြစ်လျှင် ဖြစ်ကာမတ္တသာ ဖြစ်၏။ တွေးလျှင်လည်း တွေးကာမတ္တသာ ဖြစ်၏။' ထို့အပြင် အခြားသော ငါ၊ သတ္တဝါ၊ နံသူ၊ ကြားသူ၊ မြင်သူ၊ ထိသူ၊ အရသာခံသူ၊ တွေးသူ ဟူ၍ မရှိတော့ချေ။

မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ အရသာခံမှု၊ နံမှု၊ ကိုယ်ဖြင့် ထိတွေ့မှု၊ တွေး၍ သိမှုများ ချည်းသာပင်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝ တစ်ခုလုံးသည်လည်း ထိုအာယတန ခြောက်ပါး၏ အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပျက် နေမှုပင်တည်း။ အရာဝတ္ထုတို့ကို ပညတ်ထားသော အမည်များကား များလှပေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ပြထားသော အမှတ်သညာ (ပညတ်) များမှာလည်း မရေမတွက် နိုင်အောင်ပင် ရှိ၏။ သို့ရာတွင် မျက်လုံးသည် အဆင်း (အရောင်) နှင့် ပုံသဏ္ဌာန် တို့ကိုသာ မြင်နိုင်စွမ်း၏။ သို့သော် မျက်လုံးသည် အမည်နာမများ၊ ပညတ်များကိုကား မြင်ရသည် မဟုတ်ချေ။ နားသည် အသံကိုသာ ကြားနိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူသော အသံများကို အမည် အမျိုးမျိုးပေး၍ ခေါ်ဝေါ် သမုတ် ထားကြ၏။ သို့သော် အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေသည်ကတော့ နားနှင့် အသံ ထိခိုက်သောအခါ (တုန်ခါမှု) ကြားမှု သဘော ဖြစ်ပြီး သောတဝိညာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ် လာရတော့သည်။

သာမန် အကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်မှု တစ်ရပ်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကိစ္စတွင် ကြားမှု အတွင်း၌ နေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်မျှ မရှိချေ။ အစဉ်အဆက် ဖြစ်ပျက်နေမှုက မြန်လွန်းလှသည် ဖြစ်ရကား ဤသို့ ဖြစ်ပျက် ခံစားသိမြင် နေသူ တစ်စုံ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက် ရှိသည်ဟု အမှတ်များ အထင်များ အမြင်များ ဖြစ်ရလေတော့သည်။ စိတ်သည် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် သွားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြင် ကြည်လင်မှု (ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ) ကို စတင် သိမြင် ခံစား ရတော့သည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သည်ပင်လျှင် အာရုံကို မပြတ် သိနေမှု ဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်ခုသာ ဖြစ်ပြီး ငါကိုယ် ဆိုသော သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိမှ ကင်းလွတ်သော အမြင်ကို ရတော့သည်။ ဝိသုဒ္ဓိ ပိုဖြစ်လေ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်ကြီးကို တမင် ရှုနေစရာ မလိုတော့ဘဲ ကိုယ်သည်ပင် ထိုဖြစ်စဉ်ကြီး ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိ သိမြင် သွားရတော့သည်။ ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင် ကြည်လင်ခြင်း ဖြစ်၏။ သဘာဝကို သဘာဝ အတိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်မှု ဖြစ်၏။ ဤကား အမြင် ပြောင်းလဲခြင်း အစ ဖြစ်၏။ ဤအဆင့်သည် ဝိမုတ္တိ အရသာ အစစ်ကို ပထမဆုံး ခံစားရ၍ ဖြစ်သော ချမ်းသာခြင်း သုခ ပင်တည်း။

သဘာဝ တရားကြီး ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းဖြင့် အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သော ချမ်းသာသုခ၏ ဂိတ် (တံခါး) ဝသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုချမ်းသာကား ဝိမုတ္တိ ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သော ချမ်းသာ ပင်တည်း။ ဤကား အနားရခြင်း ချမ်းသာ၊ ငြိမ်းအေးခြင်း ချမ်းသာ၊ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်တို့ထက် လွန်သော အေးမြခြင်း ချမ်းသာ ဖြစ်၏။ ဤကား ဓမ္မ၏ မြတ်လှသော အလှ တရားလည်း ဖြစ်၏။ အခြားသော အမျိုးမျိုးသော ချမ်းသာတကာတို့သည် ထိုအမြင့်ဆုံး ဖြစ်သော ဝိမုတ္တိ ချမ်းသာဆီသို့ ကျွန်ုပ်တို့ ရှေးရှု လိုက်သည်နှင့် အလိုလို ရောက်ရှိ လာကြကုန်၏။

အမေး ။ ။ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ (သန္တိသုခ) ကို ဆရာ ဘယ်လို ဖော်ပြမလဲ။

အဖြေ ။ ။ နိဗ္ဗာန်မှာ ချမ်းသာ (သုခ) သုံးမျိုးကို ခံစားရတယ်။ ဒီချမ်းသာတွေဟာ ဒုက္ခ အဆုံးကို ရောက်တဲ့ အခါ၊ ဒုက္ခ တရားတွေ အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးပဲလို့ စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အိန္ဒိယ ပြည်မှာ နေတုန်းက တောင်ထိပ် တစ်ခု အပေါ်မှာ နေခဲ့ကြတယ်။ ဈေးဝယ်တဲ့ နေရာ (ဈေး) က မတ်စောက်တဲ့ တောင်ပေါ်က ဆင်းပြီး လျှောက်မယ် ဆိုရင် နာရီဝက်လောက် လျှောက်မှ ရောက်တဲ့ နေရာမှာ ရှိတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို ကျောပေါ် ထမ်းပြီး သယ်ကြရတယ်။ အဲဒီမှာ တိဗက် အမျိုးသမီးတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ သူတို့ဟာ သစ်ချောင်းကြီး (တိုင်ချောင်းကြီး)

http://www.dhammadownload.com

တွေကို တောင်ပေါ်ကို သယ်ပြီး တင်နေကြတယ်။ သူတို့ဟာ ခါးကို ကုန်းပြီး ဒီဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကြီးတွေကို ပင်ပင်ပန်းပန်း ထမ်းပြီး တောင်တက် ခရီးကို တက်ကြရတယ်။ စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ ဒီအမျိုးသမီးတွေဟာ တောင်ထိပ်ကို ရောက်တဲ့အခါ ဒီလေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးတွေကို ပစ်ချ လိုက်ရလို့ ရှိရင် သူတို့ ဘယ်လို သက်သောင့် သက်သာ ခံစားရမလဲ။ ဒီ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးက လွတ်မြောက် သွားလို့ ရတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အလွန် ကြီးမားမှာပဲ။

နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ ဆိုတာလည်း ဒုက္ခ ဝန်ထုပ်ကြီးက လွတ်မြောက်သွားတာပဲလေ။ ဒါဟာ အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ပျော်ရွှင်မှု ချမ်းသာသုခ ပါပဲ။ မဂ္ဂင်တရားနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အချက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနားလည် သွားပြီ။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါကျရင် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ အမျိုးမျိုးကို ဘယ်လို ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ ခွဲခြား သိမြင် သွားပါတယ်။

ပထမဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကြောင့် ရတဲ့ အမြင့်ဆုံး သုခ၊ အမြတ်ဆုံး ပညာ၊ အကြည်လင်ဆုံး အမြင်ကို ပထမ မဂ်ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီမဂ်ဉာဏ့်ကို ရတာနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ကြုံ ခံစားလို့ ရပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ပထမဆုံး မျက်မှောက် ပြုပါပြီ။

ဒါဟာ ပထမ မဂ်ခဏမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပထမ မဂ်ဉာဏ်ဟာ ကိလေသာကို ဖယ်ရှင်းတဲ့ နေရာမှာ မိုးကြိုး ပစ်ခွင်းပြီး လောင်ကျွမ်း သွားစေသလိုပါပဲ။ ဒီအဆင့်မှာ ကိလေသာကို ထကြွ သောင်းကျန်းခြင်း မပြုအောင် ဖိနှိပ် ချုိးနှိမ်ထားခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိ အဆင့်တုန်းကတော့ ကိလေသာကို ဖိနှိပ်ထားတဲ့ အဆင့်ပဲ ရှိတယ်။ ခု မဂ်အဆင့် ရောက်တော့ စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အစွဲအလမ်း သံယောဇဉ်တွေကို အပြီးသတ် နုတ်ပယ် ရှင်းလင်းလိုက်ပြီ။ ပထမ မဂ်ကို မျက်မှောက် ပြုလိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် သံယောဇဉ် ဆယ်ပါး အနက် ပထမ သုံးပါး၊ ကျွန်တော်တို့ကို သံသရာမှာ ချည်နှောင်ထားတဲ့ အဲဒီ သံယောဇဉ် သုံးပါးကို ပယ်ရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ သံယောဇဉ် သုံးမျိုးကတော့ ယုံမှားခြင်း ဆိုတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ ခေါ်တဲ့ လွဲမှားတဲ့ အကျင့်တွေ၊ ပူဇော်ပသမှုတွေ ပြုရင် နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ် အစွဲအလမ်းတွေနှင့် ငါ ကိုယ် ဆိုတဲ့ အတ္တစွဲ၊ ငါစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ သံယောဇဉ် အစွဲအလမ်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အစဉ်ထဲက ဒီသံယောဇဉ် သုံးပါးကို အပြီးအပြတ် ရှင်းလင်းသွားအောင် ဒီပထမ မဂ်ဉာဏ် တစ်ခုတည်းနှင့် ဖယ်ရှင်းလိုက်တာနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် ရှိပါတော့တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဒီလို ပထမ မဂ်ကို ဆိုက်ရောက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဒုတိယ အမျိုးအစား ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ (သန္တိသုခ) က ကပ်လိုက်လာတယ်။ ဒါကိုတော့ ဖိုလ်ဉာဏ် လို့ ခေါ်တယ်။ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရောက်တာနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် ရှိနေပါပြီ။ ဒီလို ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရောက်တဲ့ အဆင့်မှာတော့ နောက်ထပ် ပယ်နုတ် ရှင်းလင်းစရာ ကိလေသာ လက်ကျန် မရှိတော့ဘူး။ ဒါတွေဟာ ပထမ မဂ်ခဏ မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖလ သမာပတ် ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သန္တိသုခ သဘောကို တွေ့ ကြုံ ခံစားရတဲ့ သဘောပါ။ စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိ အဆင့်အထိ ခိုင်ခိုင်မာမာ ကြာကြာ ရောက်အောင် အားထုတ်ထားတဲ့ ယောဂီများဟာ အလိုရှိတဲ့ အခါ ဖလ သမာပတ် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ခံစားလို့ ရပါတယ်။ သမာပတ် ဝင်စားလို့ ရပါ တယ်။ ဒီယောဂီတွေ အနေနှင့် ငါသည် ဖလ သမာပတ်ကို နာရီဝက် ဝင်စားမယ်၊ တစ်နာရီ ဝင်စားမယ်၊ ဒါမှ မဟုတ် တစ်ရက် နှစ်ရက် ဝင်စားပြီး ချမ်းသာစွာ နေမယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်ထားပြီး တရား ထိုင်ရပါတယ်။ တချို့ ဒီလို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ် ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံများ ဆိုရင် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာဓာတ် ကို ခံစားပြီး ရက်သတ္တပတ် ခုနစ်ရက် လုံးလုံး သမာပတ် ဝင်စား နေတတ် ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာတော့ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ အေးမြခြင်း၊ အပူအပင် ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်း အရသာတွေပဲ ရှိနေပါတော့တယ်။ ဒီနောက် တော့ ယောဂီဟာ ဖလသမာပတ်က ပြန်ထပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ နောက်ထပ် ဝင်လာတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေ ရှိနေတဲ့ အတွက် ယောဂီဟာ ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ပြန်ပြီး အားထုတ် ရပြန်တယ်။ ခု ကျွန်တော်တို့ ဒီမှာ အားထုတ်ကြသလိုပဲ၊ ဝိပဿနာ အလုပ် ဆက်လုပ် ကြရတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေ ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကို တက်ရတယ်။ ဒီနည်းနှင့်ပဲ ဒုတိယ အရိယာမဂ် (သကဒါဂါမိ မဂ်) အဆင့်ကို တက်ရတယ်။ ဒုတိယ အရိယာ မဂ်ကို ဆိုက်ရောက်တဲ့ အခါ နောက်ထပ် ကျန်နေတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေကို ပယ်ရှင်းရတယ်။ ဒီလိုပဲ ကြွင်းကျန်နေတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေကို ရှင်းပယ်ပြီး တတိယ မဂ်ဉာဏ်၊ စတုတ္ထ မဂ်ဉာဏ်ထိ ရောက်အောင် တက်ကြရတယ်။ ဒီလို ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်နှင့် သံသရာမှာ ကျင်လည်စေတဲ့ သံယောဇဉ် ဆယ်ပါးကို ဖယ်ရှားသွားရတယ်။ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ဓာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်း သွားတာကို ပရိနိဗ္ဗာန် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရဟတ္တ မဂ်ဖိုလ်ကို ရပြီး ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ စုတိခြင်း အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ဓာတိ ပဋိသန္ဓေ မရှိတော့ဘူး။ ကိလေသာ မီး တောက်လောင်စရာ လောင်စာ မရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ် ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်ဖို့

http://www.dhammadownload.com

တွန်းအားလည်း မရှိတော့ဘူး။ ဘာနှင့် အလား သဏ္ဍာန် တူသလဲ ဆိုတော့ ဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတဲ့ မီးပုံကြီး ငြိမ်းသွားသလိုပါပဲ။ မီးကြီး ငြိမ်းသွားတာ။ တောက်လောင် နေမှုကြီး ပြီးဆုံး သွားတာပဲ။ စင်စစ်တော့ ငြိမ်းချမ်း သွားတာပဲ။ အေးမြ သွားတာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူတွေ စိတ်မှာ ရုပ်ရှင်ကား တစ်ကားကို သဘောကျ နှစ်ခြိုက်နေပြီ ဆိုရင် ဇာတ်ကား မြန်မြန် ပြီးသွားမှာကို စိုးရိမ် နေမိတယ်။ နောက်ထပ် တစ်ခါ ဆက်ကြည့်ချင် နေတတ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် တစ်ခါ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာကို ခံစားချင်တဲ့ သဘော ရှိပါတယ်။ နတ်ပြည်မှာ ကြာကြာ နေချင်တဲ့ သဘောမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ အနေနှင့် အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာ သုခကို ရည်မှန်းပြီး အားထုတ်ရင် အခြားသော မြင့်မားတဲ့ ချမ်းသာတွေဟာ ရရောက် လာတော့တာပါပဲ။

အမေး ။ ။ လူအဖြစ် မွေးဖွားလာပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နောက်တစ်ခါမှာ တိရစ္ဆာန် အဖြစ် ပဋိသန္ဓေ ယူနိုင် သေးသလား။ လူ အဖြစ်ကိုပဲ ပြန်ရ နိုင်သေး လား။

အဖြေ ။ ။ လူ့ဘဝ ပဋိသန္ဓေ ရခြင်းဟာ အလွန်အထူး အဖိုးတန်တယ်လို့ ဆိုရတဲ့ အကြောင်းက အပါယ် ဘဝကို တစ်ကြိမ် ကျသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နောက် တစ်ဖန် သုဂတိ ဘုံကို ပြန်ရဖို့ ကိစ္စဟာ အလွန့် အလွန် ခဲယဉ်းတဲ့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ သုဂတိ ဘုံကို မရနိုင်ပါဘူး။ မရောက်နိုင်ဘူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြန်ပြီး သုဂတိ ဘဝကို ရဖို့ရာ သိပ် ခက်တယ်။ အချိန်အားဖြင့်လည်း အလွန် ကြာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ကြာမြင့်တဲ့ အချိန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဥပမာ တစ်ခု ပြထားပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့။ အလွန် အပြောကျယ်တဲ့ သမုဒ္ဒရာကြီးထဲမှာ မျက်စိ ကန်းနေတဲ့ လိပ်တစ်ကောင် ရှိတယ်။ အဲဒီ သမုဒ္ဒရာ ပြင်ကျယ်ကြီးရဲ့ တစ်ခုသော ရေမျက်နှာပြင် ပေါ်မှာ တံပိုး သစ်သားတုံး တစ်တုံးဟာ လှိုင်းပုတ်ရာ လေဆောင်ရာသို့ အမှတ်မရှိ မျောနေပါတယ်။ လိပ်ကန်းငယ်ဟာ အနှစ် တစ်ရာ ကြာမှ ရေမျက်နှာပြင်သို့ ခေါင်းတစ်ခါ ပေါ်တယ်။ ဒီလိပ်ကလေးရဲ့ ခေါင်းဟာ မျောနေတဲ့ ဒီ တံပိုး သစ်တုံးရဲ့ အပေါက်ထဲမှာ သွားစွပ်ဖို့ ဆိုတာ အခွင့်အခါ သင့်ဖို့ အလွန် ခက်ခဲပါတယ်။ အနှစ် တစ်သောင်း၊ အနှစ် တစ်သိန်းမှာ တစ်ကြိမ် ဖြစ်ဖို့လည်း မလွယ်ပါဘူး။ ဒါထက်တောင် အပါယ် ကျ ပြီး တဲ့ သတ္တဝါဟာ လူ့ဘဝကို တစ်ကြိမ် ပြန်ရဖို့ ပိုပြီး ခက်ခဲတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော် မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခု ကျွန်တော်တို့ ရထားတဲ့ ဘဝဟာ

http://www.dhammadownload.com

တန်ဖိုး အလွန် ကြီးမားပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အချိန်တွေကို အလဟဿ မဖြုန်းတီးသင့်ပါဘူး။

အမေး ။ ။ မမွေးခင်ရယ်၊ သေပြီးတဲ့ နောက်မှာရယ် ဘာဖြစ်မလဲ ဆိုတာ လူတစ်ယောက် အနေနှင့် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်ပါ့မလဲ။ ကျွန်တော်တော့ စဉ်းစားလို့ မရဘူး ဆရာ။

အဖြေ ။ ။ ဒါကို သိနိုင်တဲ့ နည်း နှစ်နည်းတောင် ရှိပါတယ်။ ဒါကို သိဖို့ အကောင်းဆုံး နားလည်နည်းကို ပြောရရင်တော့ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်ဖို့ပါပဲ။ ခဏတိုင်း လျှပ်တစ်ပြက်မျက်တောင် တစ်ခတ် ကာလကလေး အတွင်းမှာ မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်စဉ်ဟာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီ ခဏတစ်ဖြုတ် အချိန်ကလေးထဲမှာပဲ သိမှု ဝိညာဏ်သဘောတွေဟာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ကွယ်ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတာပါပဲ။ အဲဒီလို ဝိညာဏ် ချုပ် ချုပ် သွားတာဟာ သေခြင်း သဘောပဲ။ ဒီနေရာတွင် ချုပ်သွားတာ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရအောင် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ဘဝ ဖြစ်လိုက် ဘဝ ပျက်လိုက် (မွေးလာလိုက်၊ သေသွားလိုက်) ဖြစ်နေတာကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ကြုံ ခံစားပြီး သိမြင် နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ် ရလာတဲ့ အခါကျရင် သေခြင်း သဘောနှင့် ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်တဲ့ သဘောကို ထိုးထွင်း သိမြင် နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်း ကတော့ အလွန် အားကောင်းပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့ သမာဓိကို ရအောင် အားထုတ်လို့ စိတ္တေကဂ္ဂတာ အဆင့် စတုတ္ထဈာန် ပဉ္စမဈာန်ကို ရောက်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း အဘိညာဉ်အားဖြင့် သေခြင်းနှင့် ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်ခြင်း သဘောကို ခွဲခြားပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ ဘာသာတရား အစုအစဉ်ကြီးများမှာ ဒီလို လောကီ အဘိညာဉ် ဈာန် သမာဓိကို ရအောင် အားထုတ်ကြတဲ့ ဈာနလာဘီ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဟာ တခြားဘုံ တခြား ဘဝများကို သိမြင်နိုင်ရုံမကဘူး၊ သေပြီးသူဟာ ဘယ်ဘုံမှာ ပဋိသန္ဓေ ပြန်ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာကိုတောင် သိနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိမျိုး ရှိကြတယ်။ ဒီလို ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ်ရ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အာစရိ ဆိုရင် နတ်ပြည်တွေ အကြောင်း၊ အဘိညာဉ် အစွမ်းသတ္တိတွေ အကြောင်းကို ကောင်းကောင်း ရှင်းပြ နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို မေးရင် သူကတော့ . . .

'မင်း ဒါတွေကို ယုံ မနေပါနှင့်၊ ရှိတယ်ပဲ ထား၊ ဒါတွေကို အယုံထားဖို့ မလိုဘူး' လို့ပဲ ပြောတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်လို သတ္တဝါတွေလဲ ဆိုတာကို

http://www.dhammadownload.com

ဂိုးလ်စတိန်း

သိမြင်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရတဲ့ အခါ ဘာကောင်း ညာကောင်းလို့ စွဲနေတဲ့ အတ္တ ဒိဋ္ဌိတွေ အားလုံး ပျောက်ကွယ် သွားပါတယ်။ ဘာ အယူအစွဲမျိုးမှ မရှိတော့ဘူး။ ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ နှင့် ရုပ်နာမ် ဓမ္မတွေကို ထိုးထွင်း သိမြင်နေပြီပဲ။ ဒီအခါ ပညတ်တွေ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ အားလုံးကလည်း လွတ်သွားတော့တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဆယ့်ကိုးရက်နေ့ ညနေခင်း

ယုံကြည်ခြင်း (သဒ္ဓါတရား)

နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း မဂ္ဂင်လမ်း တစ်လျှောက်တွင် အလွန် အစွမ်းထက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ခိုးသတ္တိ တစ်ခုသည် သဒ္ဓါတရား၊ သို့မဟုတ် ယုံကြည် စိတ်ချမှုပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ဆောင်ရွက်သော အမှုကိစ္စများ၌ ယုံကြည် စိတ်ချမှု သဒ္ဓါတရား ရှိသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ အားထုတ်မှုကို ပျက်စီးအောင် ပြုတတ်သော ယုံမှား သံသယများ (ဝိစိကိစ္ဆာများ) သည် အနှောင့်အယှက် မပြုနိုင်တော့ချေ။

ယုံကြည်မှု၊ စိတ်ချမှု၊ အားကိုးအားထား ပြုနိုင်မှု ဆိုသော သဒ္ဓါတရားသည် အမျိုးမျိုးပင် ပေါ်ပေါက်တတ်သည်။ အညံ့ဆုံး (ပညာ မပါဆုံး) သော ယုံကြည်မှု မျိုးကား မိမိကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် ဝတ္ထုပစ္စည်း တစ်စုံ တစ်ခုကို မြတ်နိုးခြင်း၊ စိတ်ချ ယုံကြည်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တိုသည် ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှု သုခ ဝေဒနာကို ခံစား ကြရ၏။ မြင့်မြင့်မားမား ခံစားရ၏။ ထိုအခါ ထိုသို့ ခံစားရအောင် ပြုသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သို့မဟုတ် ဝတ္ထုပစ္စည်းကို အားကိုး ရာဟူ၍ ယုံကြည် မြတ်နိုး တတ်ကြ၏။ ထိုသို့သော ယုံကြည် မြတ်နိုးခြင်းကား ဉာဏ်အမြင် ကင်းသော မျက်ကန်းသဒ္ဓါ ဖြစ်လွယ် လှပါသည်။ အဆင့်မြင့်သော မြတ်သော သဒ္ဓါတရားမျိုးသည်ကား အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၌ မဟာပညာ မဟာကရုဏာ ကဲ့သို့သော မွန်မြတ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမျိုး ရှိသည်ကို တွေ့ကြုံ သိမြင် ရသဖြင့် နှစ်သက် ကြည်ညိုခြင်းမှ ပေါက်ပွားသော သဒ္ဓါတရားမျိုး ဖြစ်၏။ ဤ သဒ္ဓါတရားမျိုးသည်သာ အထောက်အပံ့ အကူအညီ ပေးနိုင်သော သဒ္ဓါတရားမျိုး ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့သော ပညာ ကရုဏာကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်သော၊ ကြည်ညိုခြင်းလျှင် အကြောင်းခံ ရှိသော ကုသိုလ်စိတ်သည် သာလျှင် မိမိတို့မှာလည်း ထိုသို့သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် စွမ်းဆောင် နိုင်သော သတ္တိမျိုး ရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

နောက် သဒ္ဓါ တရားမျိုးလည်း ရှိသေး၏။

ထို ယုံကြည်ခြင်း သဒ္ဓါတရားသည်ကား မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် သစ္စာ (အမှန်) တရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်း အားဖြင့် မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံက ဖြစ်သော သဒ္ဓါတရားမျိုး ဖြစ်၏။ နာမ်ရုပ် တရားတို့သည် မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်ကို နက်ရှိုင်းစွာ ကိုယ်တိုင် သိမြင်စ ပြုလာသော အခါဝယ် ကျွန်ုပ်တို့သည် လွန်စွာ ဝမ်းမြောက် ကြရပြီးလျှင် တရားတော် (ဓမ္မ) အပေါ်၌ များစွာ ယုံကြည် ကိုးစားခြင်း (သဒ္ဓါတရား) ဖြစ်ရ လေတော့သည်။ ထိုသဒ္ဓါတရားက အမြင်ကင်းသော ခံစားချက်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သော သဒ္ဓါတရားမျိုးလည်း မဟုတ်။ သူတစ်ပါး အပေါ် ကြည်ညိုသော စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မြတ်နိုးမှု သဒ္ဓါတရားမျိုးလည်း မဟုတ်။ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် သဘာဝ တရားကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်း အားဖြင့်၊ မိမိ အတွေ့အကြုံ အားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သဒ္ဓါတရားမျိုးသာ ဖြစ်လေသည်။ ဤ သဒ္ဓါတရားမျိုးသည် အသိဉာဏ် ပွင့်လင်းမှု အတွေ့အကြုံကို အမှီပြု၍ ဖြစ်သော အမြင့်ဆုံးသော စိတ်၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုမျိုး ဖြစ်၏။

ပရမတ္ထ သစ္စာတရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်သော သဒ္ဓါတရားကား တုန်လှုပ် ချောက်ချားခြင်း ကင်းသော အဝေစ္စ ပသာဒ သဒ္ဓါမျိုး ဖြစ်တော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် တရား

သိခက် နက်နဲသော ဇာတိ (မွေးဖွားခြင်း)၊ ဇရာ (အိုခြင်း) နှင့် မရဏ (သေခြင်း) တရားများ ရှိနေခြင်းကြောင့် ဤကမ္ဘာ လောကဝယ် မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလေသည်။ မွေးဖွားခြင်း ကင်းသော၊ အိုခြင်း ကင်းသော၊ သေခြင်း ကင်းသော ဘုံဘဝမျိုးလည်း ဘယ်မှာမှ မရှိ။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကို ရရှိလာခြင်း၏ အဓိက ကိစ္စသည် ထိုတရားများ၏ မူလ သမုဒယ အကြောင်းများကို ထိုးထွင်း သိမြင်ရေး တစ်ခုတည်း အတွက်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူခဲ့သော တရား ဒေသနာတော်များ၏ အရေးပါသော ကဏ္ဍသည် ဘဝ၏ အဖန်တလဲလဲ ကျင်လည်ခြင်း၊ မွေးလိုက် သေလိုက် အသစ်တစ်ဖန် ပြန်မွေးလိုက်နှင့် မရပ်မနား စက်ရဟတ်အလား တစ်သွားတည်း သွားနေရခြင်း အကြောင်းကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်တန်ရာ၏။ ထိုထို ဘဝများ၏ သံကြိုးကွင်းဆက် အချိတ်အဆက်များ အကြောင်းကို ထိုးထွင်း သိမြင်ပြီး ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်ကို ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် တရားတော်ဟု ခေါ်ကြလေသည်။

ဤ ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် တရားတော်တွင် ကွင်းဆက် ဆယ့်နှစ်ခု ပါဝင်သည်။ ပထမ ကွင်းဆက် နှစ်ခုသည် မျက်မှောက်ဘဝ ဖြစ်လာရခြင်း၏ အတိတ်ဘဝက အကြောင်းနှင့် ဆိုင်သည်။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် ကွင်းဆက်များ၏ ပထမ ကွင်းဆက်သည် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်၏။ အဝိဇ္ဇာ ဆိုသည်မှာ အမှန် (သစ္စာ) တရားကို မသိခြင်း၊ နားမလည်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဓမ္မ၏ သဘောကို နားမလည်ခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာပင် ဖြစ်၏။ အရိယာသစ္စာ လေးပါးကို မသိခြင်း၊ နားမလည်ခြင်းကို အဝိဇ္ဇာဟု ဆိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာဝတ္ထုများ၏ သဘောတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ မသိကြကုန်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုက္ခဆင်းရဲ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ထိုဒုက္ခ ဆင်းရဲတို့မှ ကင်းဝေးနိုင်သော နည်းလမ်းတို့ကို လည်းကောင်း မသိတတ်ကြကုန်။ ထို့ကြောင့် အဝိဇ္ဇာ အင်အားစုများက ဘဝ ကွင်းဆက် တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်အောင်

http://www.dhammadownload.com

ပြုပြင် ဖန်တီး လေတော့သည်။ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံမှု တို့ကို ကုသိုလ် စေတနာ၊ အကုသိုလ် စေတနာ တို့၏ တိုက်တွန်းမှု အလျောက် ပြုကြပြန်သည်။ စေတနာ အလျောက် ပြုသော ကံကို ဖြစ်အောင် အဝိဇ္ဇာက ဖန်တီး ခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သစ္စာတရားကို မသိ နားမလည်ကြသည့် အတွက် အမျိုးမျိုးသော ကံတို့သည် ပြုခြင်း၌ အကျွမ်းဝင်လျက် ရှိကြ၏။ ထိုသို့ ပြုအပ်သောကံ၏ အစွမ်း သတ္တိသည် တတိယ ဘဝ ကွင်းဆက်ကို ဖြစ်စေ ပြန်လေ၏။

တတိယ ကွင်းဆက်ကား ဓာတိ ဖြစ်စေသော ဝိညာဏ် (သိမှု) သဘော ဖြစ်၏။ အဝိဇ္ဇာက ကံ၏ အစွမ်းသတ္တိများကို အတိတ်ဘဝဝယ် ဖန်တီးခဲ့ရကား ပဋိသန္ဓေ တည်နေသော ခဏ၌ပင် ဓာတိ ဖြစ်စေသော ဝိညာဏ်သည် ပေါ်ပေါက် လာလေသည်။ စေတနာ သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်သည် မျိုးစေ့နှင့် တူ၏။ ဓာတိ ဝိညာဏ်သည် အစေ့မှ အညှောက် ပေါက်သည်နှင့် တူ၏။ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဆက်နွယ်မှု ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် သဘောပင်တည်း။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ကံအမျိုးမျိုး ဖြစ်လာရလေသည်။ ကံသတ္တိများ ဖြစ်ပေါ် လာရလေသည်။ ထိုကံသတ္တိကြောင့် ဓာတိဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ် လာရသည်။ ၎င်းသည် ဤမျက်မှောက်ဘဝ၏ စတင်ခြင်း ပင် ဖြစ်၏။ ထို အစ ပထမ ဓာတိဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခဏဝယ် နာမ်ရုပ် သဘောတို့သည် ဖြစ်ပေါ် လာကြရ၏။ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။ နာမ်ဓာတ် ရုပ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ် လာရခြင်းကြောင့် အာယတန (အာရုံ ဖြစ်ရာ ဌာန) များ ပေါ်ပေါက် လာရပြန်သည်။ ဤကား မွေးဖွားခြင်း မပြုမီ သန္ဓေသား ဘဝ၌ ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤသို့ ဖြစ်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် တရားသည် ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးမှာပင် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ် နေလေသည်။

ပဋိသန္ဓေ စတင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ခဏ၌ ဖြစ်လာသော ဓာတိဝိညာဏ်သည် နာမ်ရုပ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေခဲ့၏။ ထို နာမ်ဓာတ် ရုပ်ဓာတ် သဘာဝကြောင့် အာရုံ ခြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ်ရာ ဒွါရ ခြောက်ခု ပေါ်ပေါက် လာရလေသည်။

အာရုံဒွါရ ခြောက်ခု ဆိုသည်မှာ စက္ခုဒွါရ၊ သောတဒွါရ စသော ရုပ်ဒွါရ ငါးခုနှင့် မနောဒွါရ (စိတ်) ကို ဆိုလိုသည်။ ထို အာရုံဒွါရ ခြောက်ခုကမှ အထိ အတွေ့ သဘော ဖဿကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဖဿသည် အာရုံဒွါရများနှင့် အဆင်း အသံ စသည် အာရုံဝတ္ထုတို့ ထိတွေ့ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သူ့အာရုံနှင့် သူ့ ဝတ္ထုသာလျှင် သင့်သလို ထိခိုက်ခြင်း သဘောရှိ၏။ သဘောမှာ စက္ခုဒွါရ (မျက်စိ) သည် အဆင်း အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ သောတဒွါရ (နား) သည် အသံ အာရုံ နှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ ထို့အတူ နှာခေါင်းသည် အနံ့ အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ထို့အတူ လျှာသည် အရသာ အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ ကိုယ်သည် အထိအတွေ့ အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ စိတ်သည် စိတ်ကူး သို့မဟုတ် အတွေး အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ ဖဿသည် သင့်တော်ရာ အာရုံဒွါရ တစ်ခုခုနှင့် ဝတ္ထုအာရုံတို့ ထိတွေ့မှု ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ ထိတွေ့သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စက္ခုဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ် စသော မြင်မှု ကြားမှု နံမှု ခံတွင်းတွေ့မှု တွေ့ထိမှုနှင့် စိတ် (မနော) ဝိညာဏ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ် လာကြပြန်သည်။ မျက်စိ နှင့် အဆင်း၊ နား နှင့် အသံ၊ အခြားသော အာရုံဒွါရနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အာရုံဝတ္ထုတို့ ထိခိုက်သော ခဏာဝယ် ခံစားချက် ဆိုသော ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ် လာရလေသည်။ ဝေဒနာ (ခံစားချက်) ဆိုသည်မှာ သာယာ နှစ်သက်ခြင်း သဘော၊ မသာယာ မနှစ်သက်ခြင်း သဘော၊ သာယာသည်လည်း မဟုတ်၊ မသာယာသည်လည်း မဟုတ်သော စိတ်တစ်ခဏတိုင်း ဖဿ ဖြစ်ပေါ်သော ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်သော သဘောတရား ဖြစ်၏။ ရုပ်ဒွါရ ငါးခုနှ၌ ဖြစ်သော ထိတွေ့မှု ဖဿတွင် ဖြစ်စေ၊ မနောဒွါရ၌ ဖြစ်သော ထိတွေ့မှု ဖဿတွင် ဖြစ်စေ ဝေဒနာသည် အမြဲကပ်လျက် ပါလာ၏။ ထို့ကြောင့် ၎င်းသည် သာမန် စေတသိက် တစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ် လာရသည်။ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာနှင့် ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဝေဒနာကို အကြောင်းပြု၍ တပ်မက်ခြင်း တဏှာသည် ဖြစ်ပေါ်လာရပြန်၏။ တဏှာသည် ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ် တရားတို့၌ လိုချင်သော တပ်မက်မှုပင်တည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်အရာကို လိုချင် တပ်မက်ကြသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နှစ်သက်ဖွယ် အဆင်းတို့ကို လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် အသံကို လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် အရသာတို့ကို လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် အနံ့၊ နှစ်သက်ဖွယ် အတွေ့တို့ကို လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် အတွေးကို လည်းကောင်း တပ်မက် ကြကုန်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုထို နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသော အာရုံ ခြောက်မျိုးတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောတို့ကိုမူကား ရှောင်ရှား လိုကြ၏။ ဝေဒနာက တဏှာကို ဖြစ်ပေါ် စေခဲ့၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အာရုံ ခြောက်ပါး ကာမဂုဏ် တရားများကို လိုလား တောင့်တကြရကား ထိုအာရုံတို့ အပေါ် စွဲလမ်းခြင်း ဥပါဒါန် ဖြစ်ရလေသည်။ ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းသည် တဏှာကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။

ဥပါဒါန် စွဲလမ်းမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္မဘဝ ဖြစ်ပေါ် ရပြန်တော့သည်။ အတိတ်ဘဝက ဓာတိဝိညာဏ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော ကမ္မသတ္တိတို့ နောက်ထပ် တစ်ဖန် ဖြစ်ပေါ် လာရပြန်သည်။ ဝေဒနာက တဏှာကို လည်းကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

တဏှာက ဥပါဒါန်ကို လည်းကောင်း၊ ဥပါဒါန်က ဘဝ ဆက်၍ ဖြစ်စေသော ကံကို လည်းကောင်း ဖြစ်စေ၏။ ဤကား လာမည့် ဘဝတွင် ဇာတိကို ဖြစ်စေသော၊ ဇာတိဝိညာဏ်ကို ဖြစ်စေသော ကံမျိုးစေ့ကို ဖန်တီးသည့် စွမ်းအင်ကို ဖန်တီးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤဥပါဒါန်ကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်သော ကံကြောင့် နောက်ထပ် တစ်ဖန် ဘဝ ဖြစ်ရ ပြန်တော့သည်။

ဇာတိ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နာရ၏။ ပူဆွေးရ၏။ အိုမင်းခြင်း ရှိခြင်းကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ ဖြစ်ရ၏။ သေခြင်း ဖြစ်ရ၏။ ဤသို့လျှင် ဘဝစက် အကြိမ်ကြိမ် လည်ရ၏။ ပုဂ္ဂိုလ် မရှိ၊ အတ္တ မရှိသော ကြောင်းကျိုး တရား သက်သက် မျှသာတည်း။

ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၏ ပြဿနာလည်း ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာလည်း ဖြစ်သော အရာသည်ကား ဤ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်မှ လွတ်မြောက်နိုင်သော နည်းလမ်းကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရေး ကိစ္စပင် ဖြစ်၏။ ဗောဓိဉာဏ်ကို ရရှိသော ညဦးက ဗုဒ္ဓသည် ဤ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် တရားတော်ကို အပြန်အားဖြင့် (ပဋိလုံ) ဆင်ခြင်တော် မူသည်ဟု ဆိုပါသည်။ လွတ်မြောက်သော နေရာကို ရှာတော်မူခြင်း ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း ရှိရသနည်း။ ဇာတိ (မွေးဖွားခြင်း၊ ပဋိသန္ဓေ နေခြင်း) ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ အဘယ်ကြောင့် ပဋိသန္ဓေ တည်နေ မွေးဖွားခြင်း ရှိသနည်း။ ဖြစ်အောင် လုပ်ခဲ့သော ကံအားလုံးကြောင့် ဖြစ်၏။ လောဘ ဒေါသ မောဟ စသော စေတနာကံတို့ဖြင့် ပြုခဲ့သော အမှု ခပ်သိမ်း ရှိခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ထိုထို ကံများစွာကို ပြုမှု ခဲ့မိကြသနည်း။ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကြောင့် ပြုခဲ့မိကြခြင်း ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့် စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန် ဖြစ်ရသနည်း။ စိတ်ထဲတွင် တပ်မက်ခြင်း လောဘ တဏှာ ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ အဘယ်ကြောင့် တပ်မက်ခြင်း တဏှာ ဖြစ်ရသနည်း။ ဝေဒနာ (ခံစားမှု) ရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ တို့ကို ခံစားရသဖြင့် တပ်မက်ခြင်း တဏှာ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရသနည်း။ ထိတွေ့မှု ဖဿကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ထိုထိတွေ့မှု ဖဿသည် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသနည်း။ အာရုံဒွါရများနှင့် အာရုံဝတ္ထုများ၊ နာမ်ရုပ်များ ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

သို့သော် ထိုနာမ်ရုပ် ဖြစ်စဉ် မဖြစ်ပေါ်အောင် ယခု မျက်မှောက်ကာလဝယ် ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် ဘာမျှ မတတ်နိုင်တော့ပါ။ ထိုရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်အောင် အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့သော အဝိဇ္ဇာကြောင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖန်တီးခဲ့လေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် ထိတွေ့မှု ဖဿ မဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားနိုင်သော နည်းလမ်းလည်း မရှိတော့ပါ။ အာရုံဒွါရ အားလုံးကို ပိတ်ဆို့သော်လည်း လုံအောင် ပိတ်ဆို့ရန် ဖြစ်နိုင်သော နည်းလမ်းလည်း မရှိပါ။ အာရုံနှင့် ဒွါရ ထိတွေ့မှု ဖဿ ဖြစ်ပြန်လျှင်လည်း ထိုဖဿကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာ (ခံစားချက်) ကို မဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီး ပိတ်ပင်နိုင်သော နည်းလမ်းလည်း မရှိပါ။ ဖဿ ဖြစ်လျှင် ဝေဒနာ ပေါ်ပေါက်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤကား စိတ်၏ ဖြစ်မြဲ ဖြစ်သော ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် စေတသိက် တရားများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့သော် ဤနေရာ၌ပင် ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် ကြောင်းကျိုး ကွင်းဆက်ကို ဖြတ်တောက် နိုင်ပါသည်။

ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် သဘာဝ နိယာမကို နားလည်ခြင်း အားဖြင့် တစ်ခုတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် အခြားသော အကျိုးဆက်များ အားလုံး ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပေါ် လာရသည်ကို နားလည်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအကြောင်းခံ၍ ဖြစ်သော ကွင်းဆက်ကို ဖြတ်တောက် နိုင်ပါသည်။ သာယာဖွယ် သုခ ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုအရာများ အပေါ်၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် မစွဲလမ်းဘူး၊ မသာယာဖွယ် ဒုက္ခများ ဖြစ်ပေါ် လာလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့က အပြစ်မတင်ဘူး၊ သုခလည်း မဟုတ်၊ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်သော ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့က မေ့လွယ် ပျောက်လွယ် မထား၊ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားက ပမာဒတရား (မေ့ပျောက်ခြင်း၊ သတိ ကင်းချွတ်ခြင်း) သည် သေခြင်းသို့ ပို့ဆောင်သော တရား (လမ်း) ဖြစ်ကြောင်း၊ မမေ့မလျော့ခြင်း အပမာဒ ပညာ သတိရှိခြင်းသည် သေခြင်းကင်းသော အမတ နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်သော တရား (လမ်း) ဟု ဟောတော် မူလေသည်။ ဤ ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် ကွင်းဆက်ကို ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဖြတ်တောက်နိုင်သော လွတ်လပ်ခွင့် ရှိပါသည်။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် စက်ရဟတ်မှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်သော လွတ်လပ်စွာ ဖန်တီးခွင့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိပါသည်။ ထိုသို့ လုပ်ရန်မှာ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက် ဝေဒနာများကို တပ်မက်ခြင်း တဏှာ အဖြစ်သို့ ပြောင်း မသွားအောင် တန်ခိုးသတ္တိကြီးမားသော သတိဖြင့် မပြတ် စောင့်ကြည့်ပြီး ရှုပစ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ထဲမှာ အဝိဇ္ဇာ မောဟ ရှိနေလျှင်သာ ဝေဒနာက တဏှာ ဖြစ်အောင် ဖန်တီး နိုင်ပါသည်။ သုခ ဝေဒနာ ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ လိုချင်သောစိတ် ဖြစ်ပါသည်။ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ဖြစ်လျှင်ကား ထိုဝေဒနာကို သုတ်သင် ပစ်ချင်သော စိတ် ဖြစ်ပေါ်ပြန်သည်။ အကယ်၍ စိတ်ထဲတွင် မသိခြင်း အဝိဇ္ဇာ မောဟ အစား ဝိဇ္ဇာ ပညာနှင့် သတိ ရှိနေပါမူကား ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝေဒနာ တစ်ခုတစ်ခုကို တွေ့ကြုံ

http://www.dhammadownload.com

ခံစားရသော အခါ၌လည်း အထုံအားဖြင့် တပ်မက်ခြင်း၊ စွဲလမ်းခြင်းလည်း မဖြစ်တော့။ တွန်းဖယ်ခြင်းလည်း မပြုတော့ပါ။ ဝေဒနာသည် ချမ်းသာသော ဝေဒနာ ဖြစ်သော အခါမှာလည်း ထိုဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိဖြင့် ခံစား လိုက်ပြီးနောက် အစွဲအလမ်း မထားတော့ပါ။ ဆင်းရဲသော ဝေဒနာ ဖြစ်မှုလည်း ထိုဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေါသဖြင့် မတုံ့ပြန်ဘဲ သတိဖြင့်သာ ခံစား လိုက် ပေတော့မည်။ ဝေဒနာလည်း တဏှာကို ဖြစ်အောင် မဖန်တီး နိုင်တော့ပါ။ ထိုအခါ ဥပါဒါန်လည်း မဖြစ်တော့ပါ။ သတိသာလျှင် ရှိသည် ဖြစ်ရကား သံယောဇဉ်လည်း မဖြစ်တော့။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတို့သည် သူ့ဘာသာ ပျောက် သွားကြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ တဏှာ မဖြစ်တော့ဘူး ဆိုလျှင် ဥပါဒါန်လည်း မဖြစ်တော့ပါ။ ဥပါဒါန် မဖြစ်တော့သော အခါ ကမ္မဘဝကို ဖြစ်စေသော စေတနာကံတို့လည်း မဖြစ်စေတော့ပါ။ ထိုစွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ခြင်း မရှိတော့သောအခါ နောက်ထပ် ဇာတိ ပဋိသန္ဓေလည်း မဖြစ်တော့ပါ။ ဇာတိ ပဋိသန္ဓေ မဖြစ်တော့လျှင် နာခြင်း လည်း မဖြစ်တော့။ အိုခြင်းလည်း မဖြစ်တော့။ သေခြင်းလည်း မဖြစ်တော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လွတ်မြောက်ခြင်း (ဝိမုတ္တိ) သို့ ရောက်ပါပြီ။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ၏ မောင်းနှင်ခြင်း မရှိတော့ပြီ ဖြစ်ရကား ဒုက္ခဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းလည်း ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ရောက်ရပါပြီ။

သတိ ဖြစ်သော ခဏတိုင်းသည် ဤ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်၏ သံကြိုး ကွင်းဆက်ကို တူနှင့် တစ်ချက် ထုသည်နှင့် တူပါသည်။ ပညာ သတိ အင်အား ဖြင့် ထုနှက်ဖန် များလတ်သော် သံကြိုး ကွင်းဆက်သည် အားပျော့လာပြီး နောက် ဆုံးမှာ ပြတ်တောက်ခြင်းသို့ ရောက်ရပါသည်။ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ် နေခြင်းမှာ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် နိယာမတရား၏ အမှန် သဘောကို သိအောင် ထိုးထွင်း ရှုမြင်ဖို့၊ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကို ထိုစက်ရဟတ်မှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဖို့ပင် ဖြစ် ပါသည်။

အမေး ။ ။ ကျွန်တော် တရား အားထုတ်လို့ အသားကျလာတဲ့ အခါ၊ တရားဓမ္မရဲ့ အလှအပကို ပိုပြီး နားလည် လာပါတယ်။ သဘာဝ တရားရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေကို ပိုပြီး သိလာ မြင်လာ ပါတယ်။

အဖြေ ။ ။ တရား စအားထုတ် သူတွေ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အသစ် အသစ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတွေကို ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ စတင် မြင်သိလာစ အခါဟာ အလွန် ပျော်စရာ စိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်။ တရားအားထုတ်စ

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အတွေး မဟုတ်တဲ့စိတ် တစ်စုံတစ်ရာ မပြုမပြင်ဘဲ အရာရာကို တိုက်ရိုက် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့တဲ့ စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ ဘဝမှာ အလွန် ထူးခြားတဲ့ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိပါမောဇ္ဇ ဖြစ်ရတာပေါ့။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားက တရားရဲ့ အရသာဟာ အခြားသော အရသာ တကာတို့ထက် ထူးကဲတယ်လို့လည်း ဟောတော် မူခဲ့ပါတယ်။ တရားတော်ဟာ အလွန် ရှင်းတဲ့ အမြင်၊ အလွန် ပြတ်သား တဲ့ နားလည်မှုနှင့် လုပတဲ့ သဘောကို ဆောင်တယ်။ အရာ ခပ်သိမ်းတို့ရဲ့ ဖြစ် ပျက်နေပုံကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်အောင် တရားတော်က ပြတယ်။ မဂ်ဆိုက် သွားတဲ့ အခါ အရာရာဟာ အဆင်ပြေနေတာ ညီညွတ်နေတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရပါတယ်။

ဒီလို အားလုံး ပေါင်းစုံ ညီညွတ်ပြီး အဆင်ပြေနေတဲ့ ပြီးပြည့်စုံမှုကို ရောက်အောင် သွားတဲ့လမ်း တစ်လျှောက်မှာ အလွန် နက်ရှိုင်းတဲ့ အနိစ္စ ဆိုတဲ့ မမြဲတဲ့ တရားတို့ အထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ များစွာနှင့် အလိုမကျခြင်း များစွာကို ခံစား ရတတ်ပါတယ်။ ဒီရိပ်သာကို ရောက်လာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အများ အပြားဟာ ဒီမနှစ်သက်ဖွယ် မကျေနပ်ဖွယ် အရသာတွေကို ခံစားခဲ့ကြရ ဖူးပါပြီ။ ဒါတွေကို ဖြတ်ကျော်ရင်းပဲ အလွန် ကြီးကျယ်တဲ့ သံယောဇဉ်ပြတ်မှု၊ တဏှာရာဂ ကင်းပမှု သဘောတွေ ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ အနေနှင့် ရုပ်နာမ် ဓမ္မ တို့ရဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ခံစားရ လေလေ၊ ခင်ဗျားတို့ စိတ်ထဲမှာ သင်္ခါရ တရားတွေကို ဥပေက္ခာ ရှုခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လာလေလေ ဖြစ်မယ်။ ဒီအခါကျတော့ ဘာကိုမှ သံယောဇဉ် မထားတော့ဘူး။ အနိစ္စ တရားတွေပဲ။ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား ကြတာပဲလို့ အလိုက်သင့် ရှုပစ် လိုက် နိုင်ပြီ။ တွယ်တာနေတဲ့ သဘော ကင်းပြတ်သွားပြီ။ ဘယ်အရာကိုမှ တပ်မက် အပ်တဲ့ အရာ (လိုချင်စရာ) လို့လည်း မရှုတော့ဘူး။ မမြင်တော့ဘူး။ အဲဒီလို သံယောဇဉ် ပြတ်သွားတဲ့အခါ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ သင်္ခါရ တရားတွေ အားလုံး ကို အတွယ်အတာ ကင်းစွာနှင့် ဥပေက္ခာ ရှုလိုက်နိုင်ပြီ။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ဟာ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပြီး အလွန် ငြိမ်းချမ်း သွားပါပြီ။

အမေး ။ ။ ဗောဓိဉာဏ်ကို ရဖို့အတွက် အသေ ခံရမလား။

အဖြေ ။ ။ ကျွန်တော်တို့မှာ သေရမှာကို ကြောက်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်းကတော့ မျက်မှောက်မှာ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့ရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို သဘော မပေါက် သေးလို့ ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ ကျင့်သား မရသေးတဲ့ စိတ် ဆိုရင် ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်ရမှာကို ကြောက်နေတတ်တယ်။ အမှန်မှာ ဘယ်သူမှ သေစရာ မရှိဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ နောက်မှာ အတ္တဆိုစရာ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုစရာ ဘယ်သူ ဘယ်ပါမှ မရှိလို့ပေါ့။ တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာက ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒီ ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် ဖြစ်စဉ်က တဏှာ ဥပါဒါန် အစွမ်းကြောင့် ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလို မဖြစ်အောင် စိတ်ကို တဏှာ ဥပါဒါန်က လွတ်ကင်းသွားအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အချိန်ကာလတိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို ခံစား နိုင်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာမှုကို မခံစားရအောင် သံယောဇဉ် စွမ်းအားသတ္တိတွေက ကာကွယ် တားဆီး နေကြတယ်။ ဒါဟာ ရှေးက ပြောခဲ့တဲ့ မျောက်နှင့် သဘောချင်း အတူတူပဲ။ သူ့ကို ဘယ်သူကမှ ချည်နှောင်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ မျောက်ရဲ့ လောဘဟာ အုန်းသီးထဲက အစားအစာကို မလွှတ်နိုင်လို့ ထောင်ချောက်မှာ အမိ ခံနေရတာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ရှိတဲ့ လောဘ တဏှာက ကိုယ့်ကို သံယောဇဉ်ကြိုး ချည်နှောင် ခံရအောင် လုပ်နေတာပဲ။ မျောက် တကယ် လုပ်ရမှာက သူ့လက်ထဲက ဆုပ်ကိုင် ထားတာတွေကို လက်ဖြန့်ပြီး လွှတ်ချရုံပဲ။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ရမှာလည်း ဒါပဲ။ အားလုံးကို လျစ်လျူ ရှုပြီး နေလိုက်ရုံပဲ။ သင်္ခါရ တရားတွေကို ဥပေက္ခာ ရှုပြီး (တွယ်တာ တပ်မက်ခြင်းကို လွှတ်ပြီး) ဖြစ်အတိုင်းတိုင်းကို ရှုပြီး နေလိုက်ရုံပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

သေခြင်းတရား နှင့် မေတ္တာ

ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ခြင်းကို ပုံရိပ်ဖြင့် ထင်အောင် သရုပ်ဖော် ပြောဆိုကြရာတွင် ဤလုပ်ငန်းသည် ကြိုးတန်းလျှောက်သော အလုပ်နှင့် တူသည်ဟု ပြောဆိုလေ့ ရှိပါသည်။ ကြိုးတန်း လျှောက်သောအခါ ထင်ရှားသော အချက်တစ်ချက်မှာ ကိုယ်နေဟန်ထား မှန်အောင် ဟန်ချက် ညီနေအောင် သတိကို မြဲမြဲထားရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြိုးတန်း လျှောက်နေစဉ်မှာပင် အမျိုးမျိုးသော အာရုံများ ကျွန်ုပ်တို့ကို လေ ဖြတ်တိုက်သလို ဖြတ်သန်း တိုက်ခိုက် နေပါသည်။ အမျိုးမျိုးသော မြင်ကွင်းများ၊ အမျိုးမျိုးသော အသံများ၊ အမျိုးမျိုးသော ခံစားချက်များ၊ အမျိုးမျိုးသော အတွေးများ၊ အမျိုးမျိုးသော အကြံအစည်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရာများသည် အကယ်၍ နှစ်သက်ဖွယ် အာရုံများ ဖြစ်လျှင် နှစ်သက်ဖွယ် အာရုံတို့၌ ကျက်စား ငြိတွယ်တတ်သော အထုံ ပါနေသော စိတ်သည် ထိုအာရုံများကို ဖက်တွယ်ရန် ကြိုးစားပြီးလျှင် ထိုအာရုံများ ဆက်လက် တည်နေစေရန် လည်း အားထုတ်ပြန်သည်။ အကယ်၍ ထိုအဆင်းများ၊ ထိုအသံများသည် မနှစ်သက်ဖွယ်သော အာရုံများ ဖြစ်ကြ ပြန်လျှင်လည်း စိတ်၏ အလေ့အထုံမှာ ထိုအာရုံများဆီသို့ မလိုမုန်းထားသော သဘောဖြင့် ရောက်သွားပြီးလျှင် ထိုအာရုံများကို မောင်းနှင် ဖယ်ရှား သုတ်သင်ပစ်ရန် အားထုတ် ပြန်တော့၏။ ထိုဖြစ်ရပ် နှစ်ခုစလုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိ ချွတ်ယွင်းကာ ကိုယ်နေဟန်ထား ပျက်ပြီး ကြိုးတန်းပေါ်က လိမ့်ကျ ရလေတော့သည်။ လက်ခံသော တုံ့ပြန်မှုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ငြင်းပယ်သော တုံ့ပြန်မှုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အန္တရာယ်များခြင်း၌ သဘောချင်း အတူတူပင် ဖြစ်၏။ မည်သည့် အရာ ဖြစ်စေ၊ နှစ်သက် ဂုဏ်ယူဖွယ်သော အရာ ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် မနှစ်သက်ဖွယ်ရာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အာရုံ ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်အာရုံ ညီမျှမှု ပျက်ပြားအောင် ဆောင်ရွက်သော ကိစ္စ မှန်သမျှသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခြေချော် လိမ့်ကျအောင် ဖန်တီးသော အရာချည်းသာ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဂ-၂၇

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်ကို တဏှာရာဂ ဆွဲဆောင်ရာ နောက်သို့ လည်း မပါအောင်၊ အမျက်ဒေါသ အမုန်း နောက်သို့လည်း မပါအောင် စောင့် ရှောက် ထူထောင်ရမည်။ မည်သူ့ကိုမျှ တွယ်တာခြင်း မရှိ၊ တပ်ငြိခြင်း လုံးဝ မရှိ၊ သူ့ဘာသာ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားသော သဘော ရှိသော စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ထူထောင် ကြရမည် ဖြစ်သည်။

အနိစ္စ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရသော ဝိပဿနာ ထိုးထွင်း သိမြင်မှု ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ သံယောဇဉ် ကင်းသည့် သဘော၊ တဏှာ ကပ်ငြိမှု ကင်းသောစိတ် ဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။ ဤဉာဏ် အဆင့် တစ်ဆင့်သို့ ရောက်သောကာလ မရဏ ဆိုသော သေခြင်း တရားသည် မလွှဲမရှောင်သာ ရင်ဆိုင်ရမည့်၊ မကြာမတင် ဖြစ်ပေါ်လာတော့မည့် ကိစ္စ ဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက် နေပါတော့သည်။ ဘဂဝဒ် ဂီတထဲတွင် မေးခွန်းတစ်ခု မေးထားပါသည်။

'ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အံ့သြဖွယ်ရာများ အနက်တွင် အဘယ် အရာသည် အံ့သြ ဖွယ် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။'

အဖြေမှာ 'မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့စဉ်နှင့် အမျှ သေဆုံး ပျောက်ကွယ် နေကြသူတွေကို တွေ့မြင်ပါလျက် သူ့ကိုယ်သူမှ သေရမည်ဟု မည်သူမျှ မယုံကြည် သလို နေကြခြင်းသည် အံ့သြဖွယ် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။'

မုချ သေကြရမည် ဆိုသော ကံကြမ္မာ၏ အလားကို မေ့ထားကြပြီးလျှင် လူတို့သည် ပစ္စည်း ဥစ္စာကိုလည်း လိုသည်ထက် ပို၍ အဆမတန် စုဆောင်း နေကြသည်။ ပိုင်ဆိုင်မှုဒြဲ တပ်မက်သော စိတ် တွယ်တာသော စိတ် ကြီးမားလျက် ရှိကြပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သော အလွန် အရေးပါ အရာရောက်သော သူ၏ အဖြစ်ကို လိုလား တောင့်တလျက်ပင် ရှိကြပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီး သော အမြင်ကြီးသော စိတ်ဖြင့် ရည်မှန်းချက် ကြီးသောစိတ်၊ အလိုဆန္ဒ ကြီးသော စိတ်တို့ဖြင့် သိမ်ငယ်သောစိတ် ရှိသူတို့သည် အမျိုးမျိုးသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြပါသည်။ ကြီးမြတ်သော စိတ်သဘောထား ရှိသူ တို့၏ အရှုအမြင်မျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကင်းမဲ့လျက် ရှိတတ်ပါသည်။ သေခြင်း တရားကို မျက်မှောက် ရှုမြင် ဆင်ခြင်သော အမြင်မျိုး ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကင်းမဲ့နေ တတ် ကြပါသည်။

ဤသဘောတရားကို ဒွန်ယွန်က အစွမ်းထက်သော အဆုံးအမ အဖြစ် အသုံး ပြုခဲ့လေသည်။ သေခြင်းတရားကို အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ် အဖြစ် သဘောထား၍ သူက သင်ကြား ပို့ချသည်။ မလွဲမသွေ ရောက်လာမည့် သေခြင်းတရားကို

http://www.dhammadownload.com

ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း ကင်းသော၊ ကြည်ကြည်လင်လင် လက်ခံနိုင်သော သတိ ရှိရေးကို သူ သင်ကြား ပေးလေသည်။ သေခြင်း တရား အကြောင်းကို သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ပြုအပ်သော ကံကိစ္စတိုင်း၌ အစွမ်းသတ္တိ အင်အားနှင့် ပြေပြစ်မှု၊ ပြည့်စုံမှုကို ရရှိ နိုင်ပါသည်။

လူတိုင်းမှာ မိမိတို့ ပြုလုပ်သမျှ ကိစ္စတိုင်း၌ အကျင့် ပါနေသော သဘော ကိုယ်စီ ရှိတတ် ကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤ ပုံစံကျနေသော အကျင့်သည် အဖျက် သဘောကိုလည်း ဆောင်ပါသည်။ ဥပမာ ဒေါသ ဖြစ်တတ်သည့် သဘော၊ ယူကျုံးမရ ဖြစ်တတ်သည့် သဘောများ ဖြစ်၏။ ထိုနည်းအတိုင်းပင်လျှင် ကျွန်ုပ် တို့သည် သေခြင်းတရား အပေါ်၌ သတိ မြဲအောင် (မရဏာနုဿတိ မြဲအောင်) စိတ်ကို လေ့ကျင့်လျှင်လည်း ရပါသည်။ ပြုသမျှ အပြုအမူ အားလုံးတွင် သေခြင်း တရားကို သက်သေထား၍ ပြုသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ သေခြင်းတရားကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ် အရာမှာ ထားပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက် ရှင်နေသမျှ ခဏတိုင်း၌ သေခြင်း တရား နှင့် နောက်ဆုံး ရင်ဆိုင် ရသည့်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပြည့်ဝသော စိတ်နှင့် အင်အား ကောင်းသော စိတ်ကို ရရှိနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

သေခြင်းတရားကို လက်ဖျားထိပ်မှာ ထားနိုင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပို၍ ပို၍ အမျိုးမျိုးသော လောဘဆန္ဒများ အပေါ်ဝယ် ကြည်နူး နှစ်သိမ့်မှု၊ ကျေနပ် ရောင့်ရဲမှု မျိုးလည်း လျော့နည်း သွားမည်။ ပါဝင် ပတ်သက် လိုမှုတွေလည်း လျော့နည်း သွားမည်။ ထိုကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အလိုဆန္ဒတို့၏ လွှမ်းမိုးမှု နည်းပါး ဆုတ်ယုတ် သွားသည်နှင့် အမျှ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာဝတ္ထုများ အပေါ်၌ တပ်မက် တွယ်တာမှုများလည်း လျော့နည်းသွားမည် ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ် ထဲတွင် ချစ်ခြင်း မေတ္တာတရား နှင့် ပေးကမ်း စွန့်ကြဲလိုမှု၊ ရက်ရောမှုလည်း ပွင့်လင်း ပေါ်ထွက် လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ သေခြင်းတရားကို သတိနှင့် ဆင်ခြင် နေမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ရှင်းလင်းသော ဉာဏ်အမြင်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို နေရာကို ရောက်သောအခါ ငါဆိုတာ ဘယ်သူလဲ၊ သေသူသည် ဘယ်သူလဲ ဆိုသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသာ စေပါတော့သည်။

ဤအဆင့်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်သည် အရာခပ်သိမ်း တို့၏ ခဏ္ဍခဏမျှသာ တည်နေသည့် သဘောကို လည်းကောင်း၊ အရာခပ်သိမ်း သည် အစဉ်သဖြင့် ခဏတိုင်း၌ ပြောင်းလဲ ရွေ့လျားနေသည်ကို လည်းကောင်း သိနားလည်စေ ပါတော့သည်။ ခဏတိုင်း၌ နာမ်ရုပ် ဖြစ်စဉ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏

http://www.dhammadownload.com

စကြဝဠာ တစ်ခုလုံးသည် ဖြစ်လာလိုက် ပျောက်ဆုံးသွားလိုက် ဖြစ်နေသည်။ သေသွားလိုက် မွေးဖွားလိုက် ဖြစ်နေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ငြိမ်သက် တည်ကြည်သော စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အလွန်ကြီးကျယ်သော အပြောင်းအလဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အခါဝယ် မတုန်မလှုပ်သော စိတ်ကို ရအောင် အားထုတ် နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် တစ်ခုလုံးသည် လောက၌ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့သည် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်အောင် ရှုရုံသာ ရှုနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်တို့ အပေါ်မှာ တပ်ငြိပြီး တုန်လှုပ်သောစိတ် ဖြစ်ဖို့ မဟုတ်ပါ။ မတုန်လှုပ်သော စိတ်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေသော မျက်မှောက်လောကကို ရင်ဆိုင်ဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။ အိန္ဒိယမှ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ တစ်ဦးက ပြောပါသည်။ သင် လုပ်ရမှာကတော့ ထိုင်နေရုံပဲ၊ အဲဒီလို သိနေရင် တရားအားလုံး အလိုလို ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ သဘာဝ တရားရဲ့ နိယာမတွေ ပေါ်လွင် ထင်ရှား လာတာကို သင် ကိုယ်တိုင် ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရမယ်၊ ဒီအခါ တရားဟာ သင့်ကိုယ်မှာ ရှိတယ်ဆိုတာ အမှန်အကန် သိသွားလိမ့်မယ်ဟု ဆိုပါသည်။

ဤ ကိုယ်ကာယပိုင်း ဆိုင်ရာ ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်မှု ဖြစ်စဉ်တွင် ဟန်ချက်ညီမှုနှင့် အတွယ်အတာ ကင်းပြတ်သွားမှု သဘောပေါက် လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လှပသော လွတ်မြောက်သော စိတ်၏ အရည်အသွေးများလည်း စတင်၍ ပေါ်ထွက်လာပါတော့သည်။ ထို စိတ် အရည်အသွေးများ အနက် တစ်ခုမှာ မေတ္တာပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင် မြတ်နိုးခြင်း သဘောသည် ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့သည်။ ဤမေတ္တာကား တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်သော ချစ်ခင် မြတ်နိုးခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်၍ အကြောင်း အားလျော်စွာ ဖြစ်သော ချစ်ခင်ခြင်း မေတ္တာမျိုးက နိုင်မြဲသော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ပါ။ ထိုအကြောင်း ပျောက်သွားလျှင် ထို မေတ္တာလည်း ပျောက်သွား နိုင်ပါသည်။ ဤမေတ္တာကား အရောင်းအဝယ်သမားများ ထားသော မင်း ငါ့ကို ချစ်ရင် ငါကလည်း မင်းကို ချစ်မှာပဲ ဆိုသော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ပါ။

ပညာကို အကြောင်းခံ၍ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသော မေတ္တာကား အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သော အကျိုးမေတ္တာ မဟုတ်ပါ။ ဤကား တစ်လောကလုံးကို ဖြန့်ကျက်၍ ထားအပ်သော မေတ္တာမျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ သတ္တဝါ အားလုံး

http://www.dhammadownload.com

၏ အကျိုးကို လိုလားသော စိတ်သဘောထား မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ အတွက်ဟု သတ်သတ် ရည်စူးထားသော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်။ အမှန် စင်စစ် အကန့်အသတ် မထားသော မေတ္တာမျိုးသာ ဖြစ်၏။ ပြည့်စုံစေမှု၊ ပြီး ပြတ်စေမှု အတွက် သူတစ်ပါးကိုလည်း မျှော်မကြည့်။ တစ်စုံတစ်ရာ လိုလားမှု ဖြင့်လည်း မဆက်စပ်။ အကန့်အသတ် မရှိ ဖြာထွက်သော မေတ္တာမျိုးသာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ထပ် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်၏ အရည်အသွေး တစ်ရပ်မှာ အကြင် နာ တရား (ကရုဏာ) ဖြစ်ပါသည်။ ဤ ကရုဏာတရားသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားခြင်း၊ သူတစ်ပါး အတွက် သနားကြေကွဲခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ မိမိ၏ ဆင်းရဲ ဒုက္ခနှင့် သူတစ်ပါး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို အသိအမှတ် ပြုခြင်းသည်သာ ကရုဏာ ဖြစ်ပါသည်။ ပါဠိစကား 'ကိလေသာ' ကို အင်္ဂလိပ်လို (defilement) ဟု ဘာသာ ပြန်ပါသည်။ ထိုစကားအရာမှ ညစ်ညမ်းမှု၊ မသန့်ရှင်းမှုဟု ဘာသာ ပြန်ပါသည်။ ထိုစကားအရာမှ ညစ်ညမ်းမှု မသန့်ရှင်းမှုဟုသာ အနက် ရပါသည်။ ပိုပြီး တိတိ ကျကျ ဘာသာ ပြန်ရလျှင် ကိလေသာသည် စိတ်ကို ညစ်ညူးစေခြင်း၊ စိတ်ကို နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းခြင်း ဟူသော အနက်ကိုသာ ရပါသည်။ ဒေါသ အတွေ့အကြုံ သည် လည်းကောင်း၊ လောဘ အတွေ့အကြုံသည် လည်းကောင်း အလုံးစုံသော ကိလေသာ တရားတို့သည် စိတ်ကို ဆင်းရဲအောင် ပြုလုပ်သော သဘောရှည်းသာ ဖြစ်ကြ ပါကုန်သည်။ ထိုအချက်သည် ထိုတရားများကို ဝိပဿနာ ရှုသောအခါမှာ ပို၍ ပို၍ ပေါ်လွင် ထင်ရှားစွာ သိသာ နိုင်ပါသည်။

တရား ထိုင်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ကို လည်းကောင်း၊ စိတ်ကို လည်းကောင်း ထိခိုက်အောင် ပြုတတ်သော သဘော ရှိကြောင်းသည် ပိုမို ထင်ရှား လာပါသည်။ ဓမ္မ၏ သဘောကို သိမြင် နားလည် လာသည်နှင့် အမျှ ထိုတရား များ ပေါ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ပို၍ ကရုဏာ ဖြစ်ရပါသည်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် စီရင် ဆုံးဖြတ်ဖို့ အပြစ်တင်ဖို့ထက် ပို၍ သနား ကြင်နာဖွယ် ကောင်းပါတော့သည်။ ထို့အတူပင် အခြားသူတို့မှာလည်း တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ စသော ကိလေသာ တရားတို့ နှိပ်စက် ခံနေရသည်ကို မြင်ရသော ကာလ တရားကို သိသောသူ အဖြစ်ဖြင့် ၎င်းတို့ကို အပြစ်တင်ရမည့် အစား သနားကြင် နာသော စိတ်ကသာ ပိုမို များပြား လာပါတော့သည်။ လူသားအားလုံး ဆင်းရဲ ဒုက္ခဘုံထဲမှာ တွယ်ငြိ နေကြရသည့် အဖြစ်ကို မြင်သိသောအခါ အချင်းချင်း သနား ကရုဏာ ပိုလာရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အမြင့်ဆုံးသော စိတ်၏ အရည်အသွေးမှာ အတ္တ ကင်းမဲ့ခြင်း သဘောကို နားလည်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ငါ မရှိမှန်း သိသောအခါ သူတစ်ပါးလည်း မရှိသည်ကို သိပါသည်။ ငါ သူတစ်ပါး ဆိုသော အသိသည် ခွဲခြားသော အသိ၊ သူနှင့် ငါ မတူ သူနှင့် ငါ မတန် ဆိုသော အသိမျိုး စိတ်သဘောထားမျိုးသည် လူလူချင်း ခွဲခြားသော အသိမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အတ္တ ကင်းဆိတ်မှုကို သိသော အခါ ထို လူချင်း ခွဲခြား ရှုမြင်သော သဘောထား ကင်းမဲ့ သွားပါသည်။ ထိုအခါ အရာ ခပ်သိမ်းတို့သည် တစ်ခုတည်း ဖြစ်သည်၊ တစ်သဘောတည်းပင် ဖြစ်သည် ဆိုသော 'ဧကော ဓမ္မော' အမြင်သည် ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။

အိုင်းစတိုင်းက 'လူသား တစ်ယောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့က စကြဝဠာ ဟု ခေါ်သော အလုံးစုံသော လောကကြီး၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကာလနှင့် နေရာဒေသနက ပိုင်းခြား ကန့်သတ်ထားခြင်း ခံရသော စကြဝဠာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ပိုင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကိုယ်သူ တွေ့ထိ ခံစားမှု၊ သူ့ အတွေး သူ့ခံစားချက်များသည် အခြား လူများနှင့် ကွဲပြား ခြားနားနေသည်ဟု ထင်ခြင်းသည် အသိအမြင် ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်မှု ဝိပ္ပလ္လာသ တရား တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ထို အမြင် မှောက်မှားမှုသည် အကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အကျဉ်းထောင်သဖွယ် ဖြစ်၏။ ထိုဝိပ္ပလ္လာသ တရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့်ဆန္ဒ ကိုယ့်လောဘ နယ်ထဲမှာသာ ကန့်သတ်ထားပြီး အနီးအနားရှိ အခြားသူများပေါ် ထားအပ်သော အကြင်နာတရားနှင့် ကင်းဝေးအောင် ပြုထားသည်နှင့် တူပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်မှာ မိမိတို့၏ အကြင်နာနယ်ကို ပိုမို ကျယ်ပြန့်အောင် ပြုပြီး သတ္တဝါ မှန်သမျှနှင့် သဘာဝ၏ အလှတရား အပေါ် အညီအမျှ မေတ္တာ ထားခြင်းဖြင့် ထိုဝိပ္ပလ္လာသ အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးဆောင် ကြရမည်' ဟု ဆိုလေသည်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ စသည့် မိုးတိမ်တိုက်များသည် သဘာဝ အလျောက် စိတ်မှ မေတ္တာ ကရုဏာများ ဖြာထွက်မှုကို မှုန်မွှား စေပါသည်။ ထို တိမ်သလာများ ဖြာထွက်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်း သုတ်သင် နိုင်သည်နှင့် အမျှ မေတ္တာ၏ ဂုဏ်သတ္တိများသည် သဘာဝ အလျောက် ထွန်းလင်း တောက်ပ လာပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝဝယ် အစွမ်း ထက်လှသော ဤစိတ် အင်အားများ ပေါ်ထွက် လာအောင် ပြုလုပ်သော ဝိသေသ ကျင့်နည်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓက သွန်သင် ညွှန်ပြခဲ့ ပါသည်။ ထိုနည်းကို 'မေတ္တာ ဘာဝနာ၊ သို့မဟုတ် မေတ္တာကို ပြုစု ပျိုးထောင်

http://www.dhammadownload.com

နေသော နည်း' ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤ မေတ္တာ ဘာဝနာကို ကျင့်ကြံ ပွားများခြင်းအားဖြင့် ဝိပဿနာကို တိုးပွား စေပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မေတ္တာဘာဝနာသည် စိတ်၏ အပြောကျယ်မှုနှင့် စိတ်၏ ပေါ့ပါးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤ မေတ္တာ ဘာဝနာသည် ဆင်ခြင် နေစရာ မလိုဘဲ အလိုအလျောက် ရုတ်တရက် ချက်ချင်း သိမြင်နိုင်သော သတ္တိထူးကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ကျင့်စဉ် တစ်လျှောက်တွင် နည်းလမ်းနှင့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သည် သဘောချင်း အတူတူပင် ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သင် သိမြင် လာပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း အဆုံးပန်းတိုင်နှင့် ညီညွတ် မျှတသော သိမြင် နားလည်မှုသို့ ဆိုက်ရောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ထိုအချက်အလက် များကို ပွားများ နေကြရသည်။

အစဉ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ငါးမိနစ် တန်သည်၊ ဆယ်မိနစ် တန်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အစမှာသော် လည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှု အဆုံးမှာသော် လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အစရော အဆုံးမှာသော် လည်းကောင်း ပွားများ ကြပါသည်။ အစမှာ အားထုတ်လျှင် ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်သော အခါ စိတ်သည် အသင့် လက်ခံခြင်း အဆင့်သို့ ရောက်နေသဖြင့် သတိကို မြဲမြံစွာ ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု အဆုံးမှာ မေတ္တာ ဘာဝနာကို ပွားများလျှင် မေတ္တာစာတ်သည် ပိုမို အားကောင်း တတ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုအချိန်တွင် စိတ်သည် သမာဓိ အားကောင်း နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာ ဘာဝနာ စီးဖြန်းပုံ နည်းမှာ အလွန် လွယ်ကူပါသည်။ သက်သာသလို ထိုင်ပါ။ စိတ်ကို အမျိုးမျိုးသော ရန်ငြိုး ရန်ဖွဲ့များ တင်းမာမှုများမှ ကင်းလွတ်စေရန် အရိယာ သူတော်ကောင်းများ အပေါ်၌ မိမိ ကျူးလွန်ခဲ့သော အပြစ်ဒေါသများ ရှိခဲ့ပါလျှင် ခွင့်လွှတ်ကြပါရန် တောင်းပန် ဝန်ချခြင်းကို ပြုပါ။

'အကယ်၍ တစ်စုံ တစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့ အပေါ် မိမိသည် ကာယကံမြောက်သော် လည်းကောင်း၊ ဝစီကံမြောက်သော် လည်းကောင်း ပြစ်မှားကျူးလွန်ခဲ့သည် ရှိပါလျှင် အကျွန်ုပ်အား ခွင့်လွှတ်တော် မူကြပါရန် အလေးအနက် တောင်းပန်ပါသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံ တစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါက မိမိအပေါ် ပြစ်မှား ကျူးလွန် ရှိခဲ့ပါလျှင်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့ အပေါ်၌ အကျွန်ုပ် အနူးအညွတ် ခွင့်လွှတ်ပါသည်။'

http://www.dhammadownload.com

ဤစကားကို တိတ်ဆိတ်စွာ စိတ်ဖြင့် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ရွတ်ဆို တောင်းပန်ခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း အားဖြင့် စိတ်ထဲတွင် ရှိနေသေးသော မလိုမုန်းထားသော အညစ်အကြေးများကို ထိရောက်စွာ ဆေးကြော သုတ်သင် နိုင်ပါသည်။

ထို့နောက် မိနစ် အနည်းငယ် ကြာအောင် မိမိကိုယ်ကို မိမိ မေတ္တာ ပွားများပါ။ 'အကျွန်ုပ်သည် ချမ်းသာပါစေ၊ အကျွန်ုပ်သည် ငြိမ်းချမ်းပါစေ၊ အကျွန်ုပ်သည် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ' ဟု ဤစကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ် အပေါ် စိတ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ထား၍ အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာ ဓာတ်ကို ခံယူ ရရှိခြင်း မရှိဘဲနှင့် အခြားသူများ အပေါ် မေတ္တာ ပွားများရန် အလွန် ခက်ခဲပါသည်။

မိမိတို့ သုံးနှုန်းသော စကားလုံးမှာ အဓိက မကျပါ။ သင့် ရင်ထဲမှာ အထပ်ထပ် အသံ မြည်စေနိုင်သော စကားလုံး စကားစုများကို အ သုံး ပြု ပြီး ရွတ်ဆိုပါ။ ထိုစကားသည် မေတ္တာ မန္တာန် ဖြစ်လာ ပါလိမ့်မည်။

ထို့နောက် ဤမေတ္တာ ဘာဝနာကို အခြားသူများသို့ ဆက်လက် ပွားများရန် အားထုတ်ပါ။ 'အကျွန်ုပ်သည် ချမ်းသာ လိုသကဲ့သို့ သတ္တဝါ အားလုံး တို့လည်း ချမ်းသာ ကြပါစေ။ အကျွန်ုပ်တို့ ငြိမ်းချမ်း လိုသကဲ့သို့ သတ္တဝါ အားလုံး တို့လည်း ငြိမ်းချမ်း ကြပါစေ။ အကျွန်ုပ်တို့ ဆင်းရဲခြင်း အပေါင်းမှ ကင်းဝေး စေလိုသကဲ့သို့ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့သည်လည်း ဆင်းရဲခြင်း အပေါင်းမှ ကင်းဝေး ကြပါစေ'

ဤစကားများကို စိတ်ထဲတွင် မိနစ် အတန်ကြာအောင် အထပ်ထပ် ရွတ်ဆိုလျှင် အခြားသူများသို့ ပို့လွှတ်သော မေတ္တာသည် စတင် ဖြာထွက် လာပါ သည်။ မေတ္တာ ပို့သော စကားကို ရွတ်ဆို၍ ကောင်းအောင် သံစဉ် ပြေပြစ်အောင် စီစဉ်၍ ရွတ်ဆိုပါ။ မြန်မာတို့ သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာဘဇ္ဈ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟာရန္တု ဟူ၍ ပါဠိ ဘာသာဖြင့် ရွတ်ဆို နိုင်ပါသည်။ 'သတ္တဝါ အားလုံး ချမ်းသာ ကြပါစေ၊ ငြိမ်းချမ်း ကြပါစေ၊ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ကြပါစေ' ဟုလည်း ရွတ်ဆို နိုင်ပါသည်။

တစ်စုံ တစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်စူး၍လည်း မေတ္တာ ပို့နိုင်ပါ သည်။ ထို ပုဂ္ဂိုလ်သည် သင်နှင့် အလွန်အမင်း ရင်းနှီးမှု ရှိပြီး သူ့အပေါ် သင်က အသင့် မေတ္တာ ရှိနှင့်ပြီးသူ သော်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် သင်က သူ့ အပေါ်မှာ အမုန်းရန်ငြိုး ရှိနေသူ သော်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မေတ္တာ ပို့သောအခါ မိမိ မေတ္တာ ပို့လိုသော သူ့ကို စိတ်မျက်စိမှာ ထင်မြင်လာအောင် လုပ်ပြီး မေတ္တာ

http://www.dhammadownload.com

ပို့သော စကားများကို အထပ်ထပ် ရွတ်ဆိုပါ။ အဆုံး၌ အရပ် ဆယ်မျက်နှာရှိ သတ္တဝါ အားလုံးအပေါ် ဖြန့်၍ ပို့သော မေတ္တာကို ပို့ပါ။

အစပိုင်းတွင် ဤသို့ မေတ္တာ ပို့ခြင်းသည် ယန္တရားဆန်ဆန် ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အလေ့အကျင့် ရသောအခါ စကားလုံးများ အပေါ် အာရုံ စူးစိုက်မှု ပြုခြင်းဖြင့် သတ္တဝါတို့ အပေါ်တွင် သင် ဖြစ်စေလိုသော ဆန္ဒသည် မေတ္တာ ကရုဏာ ခံစားချက် အဖြစ်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ရှင်သန် ကြီးထွား လာပေလိမ့်မည်။

အမေး ။ ။ မေတ္တာနှင့် ဝိပဿနာကို ဘယ်လို ပေါင်းစပ်တယ် ဆိုတာ နည်းနည်း ထပ်ပြီး ရှင်းနိုင်ဦးမလား။

အဖြေ ။ ။ မေတ္တာ ဘာဝနာဟာ သမထ အလုပ် တစ်မျိုးပဲ။ စိတ်ကို မေတ္တာဆိုတဲ့ အာရုံ တစ်ခုတည်း အပေါ်မှာ စိတ်ကို စူးစိုက်အောင် လုပ်နည်း တစ်ခု ပါပဲ။ ဒါဟာ သညာတစ်ခု အပေါ်မှာ အာရုံ စူးစိုက်အောင် ပြုလုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ အမှတ်သညာကို အဆင့်မြင့် ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးချပြီး သမာဓိအား ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အတွက် နေရာကို ဖန်တီးခြင်း လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ စိတ်က ထိုးထွင်း သိမြင် နိုင်အောင် စိတ်ရဲ့ ပေါ့ပါးမှု ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အတွက် သမာဓိကို အသုံးပြုခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်။

အမေး ။ ။ ဆရာ ပြောတဲ့ စကားထဲမှာ ပါတဲ့ ကြည်လင်မှု ဆိုတာကို ပိုပြီး ရှင်းပြ နိုင်ဦးမလား။

အဖြေ ။ ။ စိတ်ဟာ ပိုပြီး ထက်မြက်နေတဲ့ သဘော၊ ပိုပြီး ကြည်လင် သန့်ရှင်းနေတဲ့ သဘောမျိုးကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တဲ့အခါ ခင်ဗျား အနေနှင့် တွေ့ကြုံ ခံစားရတဲ့ အခါတွေ ရှိပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေတယ် ဆိုတာကို ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိနေပါတယ်။ မရှင်း မလင်း ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ဖြစ်နေတာကို ခင်ဗျား အနေနှင့် ရုပ်နာမ် ဓမ္မတွေရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ကွဲကွဲပြားပြား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်ခင်မှာ ခံစား ရမယ်။ ခု အဲဒါနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား စ သိမြင်လာ ရတယ်။ ဘာနှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူသလဲ ဆိုတော့ မီးရောင် မှိန်မှိန် ထွန်းထားတဲ့ အခန်း နှင့် တူတယ်။ အဲဒီ အခန်းထဲ မီးချောင်း အား ကောင်း ကောင်း ကို ထွန်းလိုက်တော့ အရာရာဟာ ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာ သလိုပါပဲ။ ဒီလိုပဲ စိတ်ထဲမှာလည်း အလင်းရောင် ခပ်မှိန်မှိန်ပဲ ရှိတဲ့အခါ ရုပ်နာမ် တရားတွေကို သိပ်ပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်သေး

http://www.dhammadownload.com

ပါဘူး။ ယေဘုယျ သဘောလောက်ပဲ သိမယ်။ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်နိုင်တော့မှပဲ အားလုံးကို ခွဲခွဲခြားခြား သိနိုင်မှာပဲ။ အဲဒီလို ပြတ်သားတဲ့ သိမြင်မှု မရသေးရင်တော့ အမြင် မရှင်းနိုင် သေးဘူးပေါ့။ စိတ်ထဲမှာ အလင်းရောင်တွေ အများကြီးရှိတဲ့ အခါကျတော့ အရာ ခပ်သိမ်းဟာ ထင်ရှား ပြတ်သားလာမယ်။ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုလုံးဟာလည်း သိပ် ထင်ရှားလာမယ်။ နားလည် ရတာလည်း သိပ် လွယ်သွားပြီ။ အဲဒီ အလင်း ရောင် ဆိုတာက သမာဓိ အလင်း၊ ဉာဏ် အလင်း ပါပဲ။

အမေး ။ ။ အဲဒီ အကြည်ဓာတ်ကို ဥပါဒါန် ဖြစ်မနေဘူးလား။

အဖြေ ။ ။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကို ဥပက္ကိလေသာ လို့ ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ အဲဒီလို ဩဘာသ ခေါ်တဲ့ အရောင် အလင်းဓာတ်တွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒါတွေ ပေါ်လာတော့လည်း ဒါတွေဟာ အလင်းတွေပဲ၊ အကြည်တွေပဲလို့ ရှုမှတ် ပစ်လိုက်ရမယ်။ ဒါတွေကို စွဲလမ်း မနေရဘူး။ ဒါတွေကို ငါ့ အလင်းတွေ၊ ငါ့ အရောင်တွေ ဆိုပြီး ငါစွဲ မစွဲရဘူး။ ဒါက သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါ လူတိုင်းမှာ ပေါ်ပေါက် လာတတ်တဲ့ နိမိတ်တွေပဲ။ ဒါတွေ မြင်တော့ တချို့လူတွေ စိတ်ထဲမှာ ငါ ဝိပဿနာဉာဏ် ရပြီ၊ မဂ်ဉာဏ် ရပြီလို့ မှတ်တတ်ကြတယ်။ နောက်ထပ် လုပ်စရာ မကျန်တော့ဘူး၊ ကိစ္စ ပြီးပြီလို့ ထင်သွား ကြပါရော။ ခံစားရတာကလည်း သိပ်ကောင်း၊ ကောင်းဆို အလင်းဓာတ် မေတ္တာဓာတ် ငြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာမှု သုခသဘောက ပေါ်နေတာကိုး။ အဲဒီ နေရာမှာ ဆရာဟာ သိပ် အရေးကြီးတယ်။ ဆရာက 'ဆက်ထိုင်၊ ကိစ္စ မပြီးသေးဘူး' လို့ ပြောဆို ညွှန်ကြားဖို့ သိပ်လိုတာပဲ။

အမေး ။ ။ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လည်း အကြည်ဓာတ် ဆက်ပြီး ဖြစ်နေတာပဲလား။ ဒါမှ မဟုတ် အခြားအရာတွေလို ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားတာမျိုး လား။

အဖြေ ။ ။ လေ့ကျင့် အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ ဒီအလင်းဟာ ပိုပြီး ကြာကြာ နေတတ်တယ် ဆိုလို့ ကြားမှာ အနှောင့်အယှက် အပြတ်အတောက် တွေ မရှိဘူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်ပါပဲ။ ဒါက အကျင့် သန်လာလို့ ရှိရင် ပိုပြီး အားသန်လာတဲ့ စေတသိက်တွေ ပါပဲ။ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ခင်ဗျားက အထက်ကို တိုးတက်သွားတဲ့ အခါ အမြင် ကြည်လင်မှု ကလည်း ပိုပိုပြီး အားကောင်းလာတယ်။ အဲဒီ အဆင့်ရောက်တော့ ပီတိ သုခ အဆင့်တွေကို ကျော်လွန်သွားပြီ။ အဲဒီမှာ. ဒုက္ခရဲ့ လက္ခဏာသာလျှင် အလွန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာတော့တယ်။ တစ်ချိန် တစ်ချိန်မှာ ခင်ဗျား အနေနှင့်

http://www.dhammadownload.com

အလွန် ကြီးကျယ်လှတဲ့ ဒုက္ခ သဘောကိုလည်း ထိတွေ့ ခံစားရမယ်။ ကြီးကျယ်တဲ့ သုခ သဘောကိုလည်း ခံစားရမှာပါပဲ။ သုခ သဘောရော၊ ဒုက္ခ သဘောရော နှစ်ခုစလုံးဟာ စိတ်မှာ ကြည်လင် ပြတ်သား နေပါပြီ။ ဒွန်ယှွန် ပြောသလို ဆိုရင် လမ်းဟာ တစ်ခုတည်းသော အဖြစ်ကို ရောက်ခါနီးနေပြီ။ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု လောက်ကိုသာ ခွဲပြီး ထိတွေ့ သိမြင်နေတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သုခ သဘောကိုရော ဒုက္ခ သဘောကိုရော အားလုံးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင် နေတာပဲ။ အမှန် တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘာတွေလဲ ဆိုတာကို အလုံးစုံ ခြုံလွှမ်းပြီး မြင်ရဖို့ပါပဲ။

အမေး ။ ။ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် စိတ်နယ်ပယ် ပေါ်မှာပဲ နှစ်သက်မှုကို ဖြစ်စေသလား။

အဖြေ ။ ။ သမာဓိ အားကောင်းတဲ့ မေတ္တာစာတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိဟာ သိပ်ပြီး ကြီးမားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သူ့ ယောက်ဖတော် ဒေဝဒတ် တို့နှင့် ပတ်သက်တဲ့ ဖြစ်ရပ် တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒေဝဒတ်က မြတ်စွာဘုရားကို သတ်ပြီး သူက ဘုရား လုပ်ချင်တာ။ ဒေဝဒတ်က ရိုးရိုး နည်းနှင့်တော့ မြတ်စွာ ဘုရားကို သတ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သိတယ်။ ဒီတော့ အလွန် ကြီးမား တဲ့ ဆင်ကြီး တစ်ကောင်ကို မူးရူးနေအောင် အရက်တွေ တိုက်ပြီး ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ဘုရား ဆွမ်းခံ ကြွလာတဲ့ လမ်းကနေ လွှတ်လိုက်တယ်။ သူ့ စိတ်ထဲမှာတော့ ဗုဒ္ဓက ထွက်ပြေးပြီး အရှက်ကွဲရင် ကွဲ၊ မကွဲရင်လည်း ဆင်နင်းပြီး အသေကြုံ တာပေါ့။ နောက်နေ့ လမ်းကျဉ်း တစ်နေရာက မြတ်စွာဘုရား ဆွမ်းခံ ကြွအလာ မှာ ဒေဝဒတ်က ဆင်နှင့် တိုက်တော့တာပဲ။ ဗုဒ္ဓက ထွက်မပြေးဘူး။ ဘုရားက သူ့နေရာမှာတွင် ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေတော်နှင့် ရပ်နေတော်မူတယ်။ အလွန် သမာဓိ အားကောင်းနေတဲ့ စိတ်တော်နှင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ ဆင်ကို တန်ခိုး ထက်လှတဲ့ မေတ္တာစာတ်တွေ ပို့လွှတ်လိုက်တယ်။ ကျမ်းဂန်ထဲမှာတော့ ဘုရားရဲ့ မေတ္တာစာတ် အရှိန်ကြောင့် ကြမ်းတမ်းလှတဲ့ ဆင်ကြီးရဲ့ စိတ်ဟာ ပျော့ပျောင်း နူးညံ့ သွားတယ်။ ပြီးတော့ ဆင်ကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရား ရှေ့မှောက်မှာ ဒူးထောက် ပြီး ပျပ်ဝပ် နေတယ်လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်အလာမှာ ယုံကြည် လက်ခံထားကြ တယ်။

အမေး ။ ။ မေတ္တာစာတ်ကို အကောင်းဆုံး ဘယ်လို ဖော်ပြရမလဲ။

အဖြေ ။ ။ ကရုဏာ မေတ္တာစာတ်တွေဟာ ဘယ်လို အလုပ်ကို လုပ်မှ ရယ်လို့တော့ သတ်မှတ်ချက် မရှိဘူး။ ကာလ ဒေသ အခြေအနေကို လိုက်ပြီး မေတ္တာ ကရုဏာနှင့် အကောင်းဆုံး အကျိုးရအောင် ပြုမှုတာ အားလုံး အကျိုး

http://www.dhammadownload.com

ဝင်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခု အကျိုးအမြတ် အတုံ့အလှည့် ရလိုမှု မရှိဘဲနှင့် မိမိဘက်က ရိုးဖြောင့်တဲ့ သဘောနှင့် တကယ့်ကို စိတ်စေတနာ အရင်းခံနှင့် ပြုမှုတာ မှန်သမျှဟာ မေတ္တာရဲ့ သဘောပါပဲ။ အစ ပထမ မှာတော့ သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု လို့ ပါးစပ်က ရွတ်နေတာဟာ ခံစားမှု မပါဘဲ စက်ယန္တရား ဆန်နေသလို ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ ဆိုတာကလည်း စိတ်ရဲ့ စေတသိက် တစ်ခုပါပဲ။ တစ်စုံတစ်ရာ ဂမ္ဘီရ သဘော မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိ ပညာ လောဘ ဒေါသ ဆိုတာတွေ လိုပါပဲ။ ခင်ဗျား လေ့ကျင့်ခြင်း အားဖြင့် မေတ္တာဟာ အားကောင်း လာပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခြင်း မရှိရင်တော့ အားနည်းပါတယ်။ အစမှာ သူ့အလိုလို အားမထုတ်ဘဲ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်မှု အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ မေတ္တာအားဟာ ထက်မြက်လာပြီး သူ့အလိုလို စတင် ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့တယ်။

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ဆယ့် ခြောက်ရက်နေ့ ညနေခင်း

ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး

ဗုဒ္ဓသည် ဝိမုတ္တိ လမ်းကို ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ ထုတ်ဖော် ဟောညွှန်တော်မူခဲ့လေသည်။ ထိုလွတ်မြောက်မှုသို့ သွားရာလမ်းတွင် ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးဟု ခေါ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တရားများကို ထူထောင်မှုလည်း ပါဝင်သည်။ ဤ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေး အမျိုးမျိုးကို ပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် ရင့်ကျက်လာသောအခါ စိတ်သည် အနှောင်အဖွဲ့ အမျိုးမျိုးမှ လွတ်မြောက် လာရ လေတော့၏။ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက် လာရလေတော့၏။ အလုံးစုံသော စိတ်ဝိညာဉ် လွတ်မြောက်ရေး လမ်းစဉ်တိုင်းသည် ဤဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး တရားများကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြုစု ပျိုးထောင် ရှင်သန်အောင် လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ပထမဆုံးသော ဗောဓိပက္ခိယ တရားမှာ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။ သတိနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေသော အခြင်းအရာများကို မပြတ် သိမြင်နေအောင် အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်ကို မေ့လျော့ခြင်းဆိုသော ပမာဒ တရား၌ အခွင့် မရအောင် ပြုခြင်း ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက စိတ်ကို ကုသိုလ် တရားများ ပွားများစေခြင်း နှင့် အကုသိုလ် တရားယုတ်လျော့ စေခြင်း၌ သတိထက် ပို၍ အစွမ်းသတ္တိ ရှိသော အရာကို ငါမမြင် ဟုမိန့်တော် မူခဲ့လေသည်။

မကျွမ်းကျင် မလိမ်မာမှုကို ယုတ်လျော့စေလျက် ကျွမ်းကျင် လိမ်မာမှုကိုတိုးပွားအောင် အထူးဘာမျှ လုပ်နေစရာ မလိုပါ။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိဖြင့်ကပ်၍ ရှုပွားနေရန်သာ လိုပါသည်။ သတိ ရှိနေမှု သိနေမှုသည်ပင်လျှင် စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် လုပ်ခြင်း ဝိသုဒ္ဓိ မည်ပါသည်။ သုတ္တန် ဒေသနာ တစ်ခုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ အခြေခံ လေးပါးကို ပွားများ အားထုတ်ခြင်းသည်သာလျှင် နိဗ္ဗာန် (ဝိမုတ္တိ) သို့ ရောက်ရာရောက်ကြောင်း တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်သည်ဟု ဟောတော် မူလေသည်။ သိမှု နားလည်မှု သဘောပေါက်မှု

http://www.dhammadownload.com

ပညာ သဘောကို အတွေးအခေါ်ဂိုဏ်း အမျိုးမျိုးတွင် အမည် အမျိုးမျိုးဖြင့် ခေါ်တတ် ကြလေသည်။ သို့သော် အမည်သည် အဓိက မဟုတ်ပါ။ အရေး မပါပါ။ ထိုထို နိုးကြားနေမှု ရှင်သန်နေမှု သတိရှိနေမှုကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည်သာ မဂ်လမ်း ဖြစ်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အသုံးပြုသော အခြေခံ လေးခု ရှိ၏။ ပထမ သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် ကာယဂတာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်၏။ ၎င်းတွင် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို မှတ်သော အာနာပါန သတိ၊ ဣရိယာပုတ် များကို မှတ်သော ဣရိယာပထ သတိ စသည်တို့ ပါဝင်၏။ ရုပ်ကာယပိုင်း ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု အပြောင်းအလဲ ဖြစ်မှုတိုင်းကို သတိနှင့် ရှုပြီး သိမြင်နေအောင် ပြုခြင်း အားလုံးသည် ကာယဂတာသတိ ကာယနုပဿနာ ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ သတိပဋ္ဌာန်၏ အခြေခံမှာ ဝေဒနာနုပဿနာ ဖြစ်သည်။ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ စသည် သိမှု အခိုက်အတန့် တိုင်း၌ ပေါ်လာသော ခံစားမှုများကို ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ အာရုံသိမှု ဖြစ်တိုင်းမှာ ဝေဒနာ (ခံစားချက်) တစ်ခု ပါသည်ချည်းသာ ဖြစ်၏။ တရား အားထုတ်စဉ်မှာ ထိုခံစားမှု ဝေဒနာ သုခ ဒုက္ခ စသည့် ဝေဒနာများက လွှမ်းမိုး အုပ်စိုးလာလျှင် ထိုဝေဒနာကိုပင် ဝိပဿနာ ရှုကွက်အဖြစ် ရှုရ၏။ ဝေဒနာသည် အရေးကြီး၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဝေဒနာကြောင့်ပင် တဏှာ ဖြစ်ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဝေဒနာကြောင့်ပင် လောဘနှင့် ဒေါသ ဖြစ်ရ၏။ သာယာဖွယ် ဖြစ်သော သုခ ဝေဒနာကို ခံစားရသောအခါ ထိုအရာကို ကျွန်ုပ်တို့မှာ လိုချင် တပ်မက်သော စိတ်ဆန္ဒ တဏှာ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ဝေဒနာသည် မနှစ်သက်ဖွယ် နာကြည်းဖွယ် ဝေဒနာ ဖြစ်ပါမူကား ကျွန်ုပ်တို့မှာ ထိုဝေဒနာကြောင့် မလိုလားသော စိတ်၊ မခံချင်သော စိတ်၊ မလိုမုန်းထားသော စိတ်၊ အပြစ်တင်လိုသော စိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ် ကြရလေသည်။ ဒုတိယ သတိဖြင့် ရှုနည်း ဖြစ်သော ဝေဒနာ နုပဿနာသည် ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေသော ခံစားချက် အမျိုးမျိုးကို သိမြင်နေအောင် အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သုခ ဝေဒနာ ဖြစ်လျှင်လည်း တပ်မက် တွယ်တာခြင်း မရှိ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ဖြစ်လျှင်လည်း မလို မုန်းထားစိတ် မဖြစ်ဘဲ အလိုက်သင့်ပင် ဝေဒနာတို့၏ ဖြစ်ပေါ် လာပုံ ပျောက်ကွယ် သွားကြပုံကိုသာ မြင်အောင် ရှုနေရလေသည်။

တတိယ သတိပဋ္ဌာန်နည်းမှာ စိတ္တနုပဿနာ ဖြစ်၏။ ဤဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် တရားတွင် သိမှုနှင့် ဆိုင်သော စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်သော စေတသိက် တရားများကို သတိဖြင့် သိနေအောင် ရှုမှတ်ရသည်။ စိတ်မှာ ဒေါသ စေတသိက်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုစိတ်၏ ဒေါသ အခြင်းအရာကို သိအောင် ရှုမှတ်ရ၏။ စိတ်မှာ တဏှာ လောဘ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း ထိုတပ်ငြိသော တဏှာစိတ်ကို သိနေအောင် သတိနှင့် ရှုမှတ်ရသည်။ ကြောက်စိတ် ဖြစ်လျှင်လည်း ထိုကြောက်စိတ်ကို သိနေအောင် သတိဖြင့် ရှုမှတ်ရသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ကို အရောင် အမျိုးမျိုး ဆိုးနေသော စေတသိက် တရားများကို လိုချင် တပ်ငြိခြင်းလည်း မရှိ၊ မလို မုန်းထားခြင်းလည်း မရှိ၊ အကောင်းအဆိုး၊ အမှန်အမှား ဆုံးဖြတ် ပြဋ္ဌာန်းခြင်းလည်း မရှိ၊ အကဲခတ် တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းလည်း မရှိဘဲ သိရုံသက်သက် ရှုနေခြင်းသည် စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသသည် ဒေါသပဲ။ ကိုယ် မဟုတ်ဘူး။ အတ္တ မဟုတ်ဘူး။ ငါ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အခြင်းအရာ စေတသိက် တစ်ခု မျှသာပဲ။ ဒေါသ ဖြစ်ခိုက်မှာ စိတ်ကို ဒေါသစိတ် ဖြစ်သွားအောင် စိတ်ကို အရောင် ဆိုးပစ်လိုက်တဲ့ သဘောတစ်ခု ပေပဲ။ ဤသို့ သဘောထားပြီး ပြန်ထိုင်ရာ ဒေါသစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် သူ ပျောက်ကွယ်သွားသည်ကို ပြန်ရှုပါ။ ထိုကဲ့သို့ ရွေးချယ်ခြင်း ကင်းသော ရှုမှတ်ရုံမျှ ရှုမှတ်လျက် နေပါက မည်သည့် စေတသိက် တရားများကမှ စိတ်ကို အနှောင့်အယှက် မပြုနိုင်တော့ပါ။ စိတ် စေတသိက် တရားများသည် ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားသော ပြပွဲနှင့် တူ၏။ ဘာမျှ စိတ်အား တက်ကြွစရာလည်း မရှိ၊ စိတ်ဓာတ် ကျစရာလည်း မလိုပါ။ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ စိတ်၏ အခြင်းအရာများကို သတိဖြင့် ထိုင်ရှုနေရုံ ရှုနေလျှင်ပင် ပြီးပါပြီ။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတို့တွင် နောက်ဆုံးပိတ် သတိပဋ္ဌာန် တရားမှာ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သည်။ သစ္စာ တရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်မှု ဖြစ်၏။ အနိစ္စ လက္ခဏာ၊ ဒုက္ခ လက္ခဏာ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတည်း ဟူသော ဘဝ၏ အခြင်းအရာ သုံးပါး (လက္ခဏာရေး သုံးပါး) ကို ထိုးထွင်း သိမြင်မှု ဖြစ်၏။ အရိယာ သစ္စာ လေးပါး မြတ်တရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်ရန် အားထုတ်ခြင်းသည် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်၏။ ၎င်းမှာ ဒုက္ခသစ္စာကို သိမြင်မှု၊ ဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်း သမုဒယ သစ္စာကို သိမြင်မှု၊ ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း နိရောဓ သစ္စာကို သိမြင်မှု နှင့် ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း နည်းလမ်း မဂ္ဂသစ္စာကို သိမြင်မှု ကိစ္စအားလုံး ဓမ္မာနုပဿနာ တွင် ပါဝင်သည်။ ဓမ္မာနုပဿနာတွင် အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သော အကျိုးတရား များ၏ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဖြစ်နေပုံကို သတိကပ်၍ ရှုမှတ် နေရသည်။

ဝိပဿနာတွင် နည်းလမ်းလည်း များစွာ ရှိသည်။ ဤနယ်ပယ် လေးခု တွင် တစ်ခုခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက် ပိုသော ရှုကွက် အပေါ်တွင် အာရုံ စူးစိုက်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ် နိုင်ပါသည်။ ကာယနုပဿနာကို ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ္တနုပဿနာကို ဖြစ်ဖြစ် မိမိ နှစ်သက်ရာ ဝိပဿနာ အာရုံ တစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်လျှင် စိတ်သည် ကြည်လင် သန့်ရှင်း လာပြီးနောက် ညီညွတ် မျှတသော စိတ်၊ ရှင်းလင်းသော အမြင်နှင့် တကွ ဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။ စိတ်နေစိတ်ထား အပေါ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အပေါ်၊ နောက်ကြောင်း အတွေ့အကြုံ အထုံ ဝါသနာပါမှု အပေါ် မူတည်ပြီး လူ အမျိုးမျိုးမှာ မိမိနှင့် သင့်တော်သော နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။ သူနှင့် ကိုက်ညီသော နည်းသည် ကိုယ်နှင့် ကိုက်ညီချင်မှ ကိုက်ညီ ပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်နှင့် သင့်တော်ရာ ကိုယ်နှင့် အဆင်ပြေရာ နည်းလမ်းကို အသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။

သို့သော် နည်းလမ်းကိုမူလည်း ဥပါဒါန် မဖြစ်သင့်။ ဒီနည်းမှပဲ ဖြစ်သည် ဟူ၍လည်း နည်းကို အစွဲအလမ်း မထားသင့်ချေ။ အဓိကမှာ သတိ မြဲအောင်၊ သမာဓိ ဖြစ်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ ဗောဇ္ဈင်ကို ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်ဟု ခေါ်သည်။ ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်သည် စိတ်၏ စူးစမ်းမှု၊ ရုပ်နာမ်တို့ အပေါ် ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာမှု ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖြင့် စူးစမ်း လေ့လာသည်၊ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာသည် ဆိုရာတွင် ငြိမ်းချမ်း တည်ငြိမ်သော စိတ်ဖြင့် ထိုးထွင်း ရှုမြင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ခြင်း မဟုတ်။ ဤကား တစ်ဏာပွတ္တိ ဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၏ ဖြစ်မှု ပျက်မှု အားလုံးကို ကိုယ်တိုင် ထိတွေ့ သိမြင်နေမှု ဖြစ်သည်။ ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ပညာ စေတသိက်၏ အမည် တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပျက်နေသော အရာ ခပ်သိမ်းတို့ကို ထင်ရှား ပေါ်လွင်စွာ မြင်ရအောင် ထွန်းလင်းသော ဉာဏ်အလင်း ဖြစ်သည်။ ဤစူးစမ်းဉာဏ် ပေါ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်နာမ်မှာ ဖြစ်ပျက် နေသော အရာ အားလုံးသည် အစဉ်မပြတ် ဒရစပ် စီးဆင်းနေသော အလျဉ် တစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်း သိမြင် လာရသည်။ ထို ရုပ်နာမ်တို့တွင် တည်မြဲနေသော အရာသည် ဘာဆို ဘာမျှ မရှိ။ အရာရာသည် ဖြစ်ပေါ်လာလိုက်၊ ပြီးတော့ ပျောက်ဆုံးသွားလိုက် နှင့်သာ အဆက်မပြတ် ဖြစ်လျက် နေလေသည်။ သိမှုအစဉ် တို့သည် လည်းကောင်း၊ ဝတ္ထုအာရုံ တို့သည် လည်းကောင်း လာလိုက် သွားလိုက် နှင့်သာ ဖြစ်ကြကုန်သည်။ ထို ဖြစ်မှု ပျက်မှု အစဉ်ထဲတွင် ခိုအောင်း နေစရာ သော် လည်းကောင်း၊ လုံခြုံ စိတ်ချရသော နေရာသော် လည်းကောင်း ဘယ်နေရာမျှ မရှိပါ။ အရာရာသည် အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲ၍သာ နေကြလေသည်။ ဤ ဓမ္မ ဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင် အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရလာနိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အတွေ့အကြုံ၏ လေးနက်သော အပိုင်းသို့ ရောက်ရှိ လာသောအခါ၊ စိတ်ဆိုသည် မှာလည်း အဆက်မပြတ် စီးဆင်းလျက် ရှိလာသောအခါ၊ အတွေးများ၊ စိတ်ကူးများ၊ ပုံရိပ်များ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၊ သဘောထားများ စသော အခြင်းအရာများသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ ဆိုသည်မှာလည်း အစိုင်အခဲ ဘာဆို ဘာမျှ မရှိသော တုန်ခါမှုများ၊ အာရုံများ၊ ခံစားမှုများသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ စိတ်မှာ လည်းကောင်း၊ ရုပ်ခန္ဓာမှာ လည်းကောင်း တွယ်တာစရာ ဘာဆို ဘာမျှ မရှိကြောင်းကို သိမြင် နေရလေသည်။ ဤ အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရရှိသောအခါ ရုပ်နာမ် တရားများ၌ အမြဲအစဉ် ခိုင်မြဲသော ချမ်းသာမှု သုခကို ပေးနိုင်သော အရာ ဘာဆို ဘာမျှ မရှိ ဆိုသည်ကိုလည်း ဉာဏ်က ထိုးထွင်း သိမြင် နေတော့သည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့ သည် ဖြစ်လာပြီးနောက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ် သွားကြသည်သာ ဖြစ်၍ အစဉ်အမြဲ ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ဆန္ဒ ပြည့်ဝမှု၊ ပြီးပြည့်စုံမှု ဟူသည်လည်း ဘယ်တော့မှ မရနိုင်ဟု သိမြင်ရသည်။ ချမ်းသာမှုနှင့် လုံခြုံမှုကို ရေပွက်ထဲမှာ လိုက်ရှာ နေသည်နှင့်သာ တူပါသည်။ ရေပွက်တို့သည် ထိသော ခဏ၌ ပျက်စီး သွားကြသည်။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ပြိုကွဲ ပျက်စီးမှုတွေသာ ရှိသည်။ ရုပ်နာမ် ဓမ္မ၏ ပင်ကို သဘာဝ သည်ပင် လုံခြုံမှု မရှိချေ။ ထိုကဲ့သို့ မတည်မြဲသော သဘော၊ ကျေနပ်ဖွယ် မရှိသော သဘာဝကို သိမြင်သောအခါ ထိုရုပ်နာမ် တရားတို့မှာ အနှစ်ကိုယ် မရှိ၊ ဗလာနတ္တိ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိမြင် ရတော့သည်။ အတ္တ ဆိုစရာ၊ ငါ ဆိုစရာ၊ မြဲသော အရာ ဆိုစရာသည် ရုပ်နာမ် ဓမ္မထဲတွင် ဘာဆို ဘာမျှ မရှိချေ။ ဖြစ်စဉ်၏ နောက်တွင် သူ၏ ဖြစ်စဉ်၊ ငါ၏ ဖြစ်စဉ်ဟု အညွှန်း ပြုစရာလည်း ဘာမှ မရှိချေ။

'မြင်မှုတွင် မြင်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ ကြားမှုတွင် ကြားလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ ထိတွေ့မှုတွင် ထိတွေ့လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ တွေးမှုတွင်လည်း တွေး လိုက်သော အကြောင်းအရာပဲ ဖြစ်သည်။'

ထိုဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်မှ တစ်ပါး အခြား မရှိ။ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ ရသ ခံစားခြင်း၊ အထိအတွေ့ နှင့် အတွေးပဲ ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ပါး အခြား ဘာမျှ အကောင်အထည် မရှိ။ တစ်လောကလုံးကို ခြုံပြီး သုံးသပ်လိုက်လျှင် သဠာယတန ဟု ခေါ်အပ်သော အာယတန ခြောက်ပါးကိုသာ ရသည်။ ဘာမျှ အကောင်အထည် မရှိသော ဗလာ ဖြစ်သော အခြင်းအရာတို့သာလျှင် ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အတ္တ ဗလာ၊ ငါ ဗလာ ဖြစ်သည်။ ဉာဏ်၏ နက်ရှိုင်းသော အဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ထိုအတွေ့အကြုံ အားလုံးကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့မြင် နေရသည်။ ဤကား ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပြုစု ပျိုးထောင် ပြီးသော အခါ၌

http://www.dhammadownload.com

ရအပ်သော အကျိုး ဖြစ်၏။ ဤကား စိတ်ထဲတွင် ဉာဏ်ပွင့် လာခြင်း ဖြစ်၏။

ဤကဲ့သို့ ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ထူထောင်မိရန်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်၏ ကာယ သန့်ရှင်းမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှု၊ အဝတ်အစား သန့်ရှင်းမှုသည် အထောက် အကူ ပြုပါသည်။ နမူနာမှာ ရေနံဆီမီးအိမ် ဖြစ်သည်။ မီးအိမ်၏ မှန်များရော၊ မီးစာရော၊ ရေနံဆီရော အားလုံး ညစ်ညမ်းနေလျှင် ထိုမီးအိမ် ထွန်းညှိအပ်သော မီး၏ အရောင်သည် ထွန်းလင်း တောက်ပတော့မည် မဟုတ်ချေ။ အကယ်၍ မှန်များမှာ ကြည်လင် တောက်ပ နေပါမူကား၊ မီးစာရော ရေနံဆီရော သန့်ပြန့် နေပါမူကား မီးအိမ်မှ ဖြစ်သော မီး၏ အရောင်သည် အလွန် ထွန်းလင်း တောက်ပ မည် ဖြစ်ပေတော့သည်။

တတိယ ဗောဇ္ဈင် တရားမှာ ဝီရိယ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။ ဝီရိယ မပါဘဲနှင့် ဘာမျှ ဖြစ်မလာနိုင်ချေ။ ဤလောက၌ မိမိတို့ ဖြစ်လိုရာ ကိစ္စမှန်သမျှဝယ် ငွေကို အလိုရှိသည် ဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်း တစ်စုံတစ်ရာကို ကျွမ်းကျင် လိမ္မာလိုသည် ဖြစ်စေ ဝီရိယကို အထိုက်အလျောက် ထည့်သွင်း လုပ်ကိုင်မှသာ ထိုကိစ္စသည် လိုသော အကျိုး ပြီးနိုင်လေသည်။

ယခု ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ်၍ လုပ်ဆောင် နေကြခြင်းသည် လုံ့လ ဝီရိယကို ကြီးပွားအောင် ပြုစု ပျိုးထောင် နေကြခြင်း ဖြစ်၏။ တရား အားထုတ်ရာတွင် အင်အား နှင့် လုံ့လကို ထည့်ရ၏။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းကိုသာ ညွှန်ကြား ပြသတော် မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုလမ်းပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး ကိုယ်စီကိုယ်င လုံ့လ စိုက်၍ လျှောက်ကြရမည် ဖြစ်၏။ လူတစ်ဦးကို ဗောဓိဉာဏ် ရအောင်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရအောင် လုပ်ပေးနိုင်သော အခြား လူတစ်ယောက် မရှိပါ။ လောဘ ဒေါသ မောဟတည်း ဟူသော ကိလေသာ တရားတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်တွင်းမှာသာ တည်ရှိ နေကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုကိလေသာများကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်တွင်းသို့ အခြားသူ တစ်ယောက်က ထည့်သွင်း ပေးလိုက်သည် မဟုတ်ပါ။ ထိုကိလေသာများကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲတွင် ထုတ်ယူ ဖယ်ရှား ပေးနိုင်သော အခြားသူ တစ်စုံတစ်ယောက်လည်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်သာလျှင် မိမိတို့၏ စိတ်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိ လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်လှမ်း သွားနိုင်အောင် လုံ့လ ဝီရိယ အင်အားကို လှုံ့ဆော် ကြရမည် ဖြစ်၏။ အင်အားသည် အစွမ်းထက်သော အချက် ဖြစ်သည်။ အားထုတ်ခြင်းကို အလေ့အထ ဖြစ်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင် မိသောအခါ ၎င်းတို့သည် ထိနမိဒ္ဓ ဟု ဆိုသော ပျင်းရိခြင်း ထုံထိုင်းခြင်း စသော

http://www.dhammadownload.com

နိဝရဏ တရားများကို ကျော်လွှား နိုင်တော့သည်။ မဂ်လမ်း တစ်လျှောက်၌ ကြုံတွေ့ ကြရသော အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများ ရှိသော အခါတိုင်း လုံ့လ ဝီရိယကို ထည့်ခြင်းအားဖြင့် စနစ် တစ်ခုလုံးကို နိုးကြား တက်ကြွ လာစေနိုင် ပါသည်။

လုံ့လ ဝီရိယကို ထည့်ခြင်းသည် ဝိမုတ္တိ မဂ်လမ်း၏ အစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်၍ မဂ်ကိစ္စတွင် အကြီးမားဆုံးသော အထောက်အပံ့လည်း ဖြစ်လေတော့သည်။

စတုတ္ထမြောက် ဗောဇ္ဈင် တရားမှာ ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။ ပီတိသည် ဝိပဿနာ အာရုံပေါ်တွင် အထူး စိတ်ဝင်စားမှု စူးစူးစိုက်စိုက် ဖြစ်လာသောအခါ ဖြစ်လာသော သဘော ဖြစ်၏။ မျက်မှောက် ဖြစ်ပျက် နေသည်ကို ပျော်ရွှင် နှစ်သက်စွာ စိတ်ဝင်စားနေခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းကို ခံတွင်းတွေ့မှု အားတက်မှု ပါသော ဝမ်းသာ ကြည်နူးခြင်း ဟုလည်း ဖော်ပြ တတ်ကြ၏။ ဤပီတိကို ဥပမာ တင်စား သောအားဖြင့် ရက်ပေါင်း များစွာ ပူပြင်း ခြောက်သွေ့သော သဲကန္တာရ အတွင်း လျှောက်လှမ်း လာရသဖြင့် မောပန်း နွမ်းနယ်ကာ ညစ်ပတ် ပေရေလျက် အလွန် ရေငတ်နေသူ ကန္တာရ ခရီးသည်သည် မဝေးလှသော နေရာ၌ ကြည်လင်သော ရေအိုင်ကြီး တစ်အိုင်ကို မြင်တွေ့ လိုက်ရသဖြင့် ဖြစ်သော ထိုသူ၏ ဝမ်းမြောက် ခြင်း ပီတိနှင့် နိုင်းနှိုင်း တင်ပြနိုင်၏။ ထိုသူသည် ထိုရေ၌ မည်မျှ စိတ်ဝင်စား မည်နည်း။ ရေကို သောက်သုံး သန့်စင်ရသောအခါ သူ ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ ဝမ်း မြောက် ရွှင်လန်း မည်နည်း။ ထို ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိသည် ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်နှင့် တူသည်ဟု ယူဆ နိုင်ပါသည်။ ပီတိသည် သံယောဇဉ် ကင်းပြတ်သွားမှု၊ အတွယ် အတာ အနှောင်အဖွဲ့ ကင်းမဲ့သွားမှု၊ လွတ်မြောက်သွားမှု၊ အတ္တစွဲ ကင်းမဲ့သွားမှု၊ ဥပါဒါန် ကင်းရှင်းသွားမှုကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်၏ အပြော ကျယ်သွားခြင်း၊ အပြန့် ကျယ်သွားခြင်း သဘောပင်တည်း။

ဤ ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင် ထူထောင်မှုသည် မြတ်စွာဘုရား ဗောဓိဉာဏ် အလို့ငှာ ပါရမီ ဆယ်ပါးကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့ခြင်း၌ ထင်ဟပ်လျက် ရှိ၏။

ဒါန ပါရမီကို ဆိုကြပါစို့။ ကူညီလိုသော စွန့်ကြဲလိုသော စိတ်ဆန္ဒ တော်၏ စေ့ဆော်မှုသည် သတ္တဝါ ခပ်သိမ်းတို့၏ ဒုက္ခဆင်းရဲကို သက်သာရာ ရစေပါသည်။ ဗုဒ္ဓသည် အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အယုတ်အမြတ် မခွဲခြား၊ ဒါနကို ယေဘုယျ သဘောအားဖြင့်သာ မခွဲမခြားဘဲ ပြု၏။ သီလ ပါရမီတွင်လည်း ထို့အတူသာ ပြု၏။ သတ္တဝါ အားလုံး အတွက် အကြွင်းမဲ့ ဘေးကင်း စေတော်မူ သည်။ သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ ကင်းစေတော် မူလေသည်။ နိက္ခမ ပါရမီတော်၊

http://www.dhammadownload.com

ဝီရိယ ပါရမီတော်၊ ပညာ ပါရမီတော်၊ ခန္တီ ပါရမီတော်၊ မေတ္တာ ပါရမီတော်၊ သစ္စာ ပါရမီတော်၊ အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီတော်နှင့် ဥပေက္ခာ ပါရမီတော် စသော ပါရမီ ဆယ်ပါးကို သဗ္ဗညုတဉာဏ် အလို့ငှာ မြတ်စွာ ဘုရားသည် ပြီးပြည့်စုံအောင် အားထုတ်၍ ဆောင်ရွက် ခဲ့ရလေသည်။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားသည် ပါရမီတော်ကြီး များကို ဖြည့်ဆည်းစဉ် အခါက ပြုမူ ကျင့်ကြံတော် မူခဲ့သလို ကျွန်ုပ်တို့လည်း ဗုဒ္ဓ နည်းတူ ပြုမူ နေရသည်ဟု ဆင်ခြင် ပွားများသဖြင့် သဘောကျသော ကာလ ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ရှင်သန် ပွားများ လာပါလိမ့်မည်။ စွန့်ကြဲခြင်း အမှုကိစ္စ အားလုံး၊ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်သော အမှုကိစ္စ အားလုံး၊ သစ္စာ တည်မှန်ခြင်းနှင့် စပ်သော အမှု ကိစ္စ အားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြုမူသော အခါတိုင်း ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်အောင် အားထုတ်ခဲ့သော မြတ်စွာဘုရား၏ ပါရမီတော် ဖြည့်စဉ်က ပြုကျင့်ခဲ့သော နည်းတူ ပြုကျင့်နေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သဘော ကျရပါမည်။ မိမိတို့၏ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု၊ မိမိတို့ ပြုခဲ့သော ကုသိုလ် ကောင်းမှုများကို ပြန်လည် အောက်မေ့ခြင်း အားဖြင့်လည်း စိတ်မှာ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိ ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။ တရားဓမ္မကို ဆင်ခြင် စဉ်း စားခြင်း၊ အရိယာ သစ္စာ လေးပါး မြတ်တရားကို ဆင်ခြင် စဉ်းစား သုံးသပ် ပွားများခြင်း၊ အနိစ္စ လက္ခဏာကို ဖြစ်စေ၊ အနတ္တ လက္ခဏာကို ဖြစ်စေ ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် နေရာမရွေး အချိန်အခါ မရွေး မှန်ကန်ပါသည်။ တရားတော်၏ မှန်ကန်ခြင်းသည် အတွေ့အကြုံ အရလည်း ထင်ရှားပါသည်။ 'ဧဟိပဿိကော' လာလှည့် ရှုလှည့် ဆိုသော တရားဂုဏ်တော်နှင့် အညီ အစမ်းသပ် ခံနိုင်သော တရားမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ 'သင် ယုံကြည်ရမည်' ဆိုသော တရားမျိုး မဟုတ်ချေ။ တရားဓမ္မနှင့် အညီ ပြုကျင့်ခြင်း အားဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရှင်သန် ပွားများ စေနိုင်ပါသည်။ သစ္စာတရားတို့၌ စူးစမ်း ဆင်ခြင် ခြင်းဖြင့် စိတ်မှာ ပြင်းထန်သော ဝမ်းမြောက် ရွှင်လန်းခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။

ပဥ္စမမြောက် ဗောဇ္ဈင် တရားသည် ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ် မငြိမ်မသက်မှု စိတ်အကြံ များမှုကြောင့် ဖြစ်သော ကိုယ်စိတ် နှစ်တန် ပူပန် ခြင်း ခပ်သိမ်းမှာ အစဉ်အတိုင်း ငြိမ်းအေးလာခြင်းသည် ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နေပူထဲမှ လာသူသည် အေးမြသော သစ်ပင်၏ အရိပ် အာဝါသ အောက်သို့ ရောက်ရှိ လာသည်နှင့် တူပါသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ တဏှာ လောဘ တို့ လျော့ပါး လာသောအခါ စိတ်သည် ငြိမ်းအေး ချမ်းသာ လာပါသည်။ တဏှာ လောဘ ဒေါသများကြောင့် စိတ်မှာ ပူလောင်ခြင်းများ ကင်းမဲ့ သွားပါသည်။ ထိုအခြင်းအရာသည် ပဿဒ္ဓိ၏ အခြင်းအရာပင် ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဆဋ္ဌမမြောက် ဗောဇ္ဈင် တရားသည် သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်သည်။ သမာဓိ ဆိုသည်မှာ စိတ်သည် တစ်ခုတည်းသော အာရုံပေါ်၌သာ ကျက်စား၍ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်နေခြင်း စိတ္တေကဂ္ဂတာကို ဆိုလိုပါသည်။ သမာဓိ မရှိသော စိတ်သည် အာရုံ တစ်ခုဆီမှ တစ်ခုဆီသို့ မျောပါ နေပါသည်။ ပျံ့လွင့် နေပါသည်။ သမာဓိကသာ စိတ်ကို ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိကို ပေးပါသည်။ သမာဓိသည် နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါသည်။ သမာဓိ တစ်မျိုးမှာ တစ်ခုသော ကသိုဏ်း အာရုံပေါ်တွင် စူးစိုက်သော စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ထူထောင်ခြင်းဖြင့် ဈာန်သို့ တက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ဈာန်ကို ဖြစ်စေသော သမာဓိသည် လောကီ စိတ်တန်ခိုး သိဒ္ဓိ များစွာကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သည်။ ဝိပဿနာတွင် အသုံးချရန် အတွက် ထူထောင်သော စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိသည် ဈာန်၌ ကြာရှည်စွာ နစ်မျော ပြီး သမာပတ် ဝင်စားနေရန် မလိုပါ။ ဤသမာဓိကို ခဏိက သမာဓိဟု ခေါ်ပါ သည်။ ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့ အပေါ်၌ စူးစိုက်သော စိတ်ဖြင့် ရှုပွား နေစဉ် ဖြစ်သော သမာဓိမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဤသမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်သည် အခြားသော သမ္ဗောဇ္ဈင် တရားများနှင့် အတူ ဝိမုတ္တိ စခန်း၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆုံး ဗောဇ္ဈင်တရားသည် ဥပေက္ခာ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။ ဥပေက္ခာ သဘောသည် စိတ်၏ မတိမ်းမစောင်း ညီညာသည့် သဘော၊ တည်ကြည်သည့် သဘောကို ဆိုလိုသည်။ အမှုခပ်သိမ်းတို့တွင် အဆင်ပြေ အစဉ်ချောနေသည့် အခါ တွင်လည်း အရမ်း စိတ်တက်ကြွခြင်း၊ ပလွှားခြင်းမျိုးလည်း မဖြစ်၊ အမှုခပ်သိမ်း အဆင်မပြေ အစဉ်မချောသည့် အခါမှာလည်း အရမ်း စိတ်ဓာတ် ကျခြင်း မရှိ၊ ပကတိ တည်ကြည် နိုင်မြဲသော စိတ်ဖြင့် အမှုခပ်သိမ်းကို အညီအမျှ သဘော ထား၍ ဆက်ဆံတတ်ခြင်းသည် ဥပေက္ခာ မည်ပါသည်။ ဥပေက္ခာကို ဥပမာအား ဖြင့် ကမ္ဘာ မြေကြီးပေါ်၌ ထွန်းပလျက် ရှိသော နေနှင့် နှိုင်းယှဉ် ပြလေ့ ရှိ၏။ နေသည် တချို့သော သူကိုသာ ထွန်းလင်းစေပြီး တခြားသော သူတို့ အပေါ်မှာမူ မထွန်းလင်း ဟူသော သဘော မရှိ။ နေမင်းသည် အရာခပ်သိမ်းတို့ အပေါ်ဝယ် အညီအမျှသာလျှင် ထွန်းလင်းသည်။ နေမင်းသည် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား အားလုံး တို့ပေါ်တွင် မခွဲမခြား တစ်သဘောတည်း ထား၍သာ ဆက်ဆံသည်။ ဥပေက္ခာ သည် အရာခပ်သိမ်းတို့ အပေါ် သဘောထား တစ်မျိုးတည်းဖြင့် လက်ခံခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်း သဘောသာ ဖြစ်သည်။ ငြင်းဆန်သည့် သဘော၊ လက်မခံဘဲ မျက်နှာလွှဲသည့် သဘော မဟုတ်ချေ။ လျစ်လျူရှုသည် ဆိုသော မြန်မာစကားသည်

http://www.dhammadownload.com

ရှိအတိုင်းတိုင်း ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း လက်ခံခြင်း သဘောဖြစ်၏။ ဥပေက္ခာ သဘောကို ဆင်ခြင်၍ ဆက်ဆံရာသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန် ပျော်ရွှင် ချမ်းသာဖွယ် အခြေအနေ အခါအခွင့်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အခါမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း၍ ထိုချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ဖွယ် အခြေအနေကို မှန်ကန်စွာ သုံးသပ်နိုင်သည်။ သူတို့သည် သူတို့ အတိတ်က စိုက်ပျိုးသော ကံမျိုးစေ့တို့၏ အသီးအပွင့်များကို ရိတ်သိမ်း သုံးဆောင် နေကြရခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု သဘောထားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်မူ၍ အကြင်သူသည် အတိဒုက္ခ ရောက်နေသည်ကို ကြုံတွေ့ရသော အခါမှာလည်း ထိုသူတို့ အပေါ် ကရုဏာစိတ် ပွားများခြင်းဖြင့် ကမ္မနိယာမ၏ အကျိုးပေးခြင်း သဘောကို ဆင်ခြင်၍ စိတ်နှလုံး တုန်လှုပ်ခြင်းကင်းစွာ နေနိုင်ပါတော့သည်။ ဥပေက္ခာသည် ဂရုမစိုက် အရေးမထားသည့် သဘောမဟုတ်ပါ။ ဥပေက္ခာသည် အရာရာကို ညီမျှသော ခိုင်ခံ့သော အင်အားကောင်းသော စိတ်ဖြင့် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းလျက် ဆက်ဆံခြင်း၊ လက်ခံခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်သောအခါ စိတ်သည် ပရမာဏုမြူ အဆင့် ရုပ်နာမ် ခပ်သိမ်းတို့၏ ခဏမစဲ တသဲသဲ တလှုပ်လှုပ် တဖြုတ်ဖြုတ်နှင့် ရုတ်ရုတ်သဲသဲ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နှင့် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အခြင်းအရာကို ထိုးထွင်း သိမြင်သော ကာလ ဤဥပေက္ခာ သမ္ဗောဇ္ဈင်သည် စိတ်ကို ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်နေမှုကား ငါ မဟုတ်၊ ငါ့ဟာ မဟုတ်၊ သူ့သဘော သူ့ဆောင်၍သာ ဖြစ်ပျက် နေကုန်ကြသည်ဟု အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း၍ ရှုနေနိုင်အောင် ထိန်းကျောင်း ပေးပါသည်။

ဤကား ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး မြတ်တရား ဖြစ်၏။ ထိုဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးကို ခိုင်မာ ရင့်ကျက်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့၏ တရား အားထုတ်မှု ကမ္မဋ္ဌာန်း ခွင်ထဲတွင် လေ့ကျင့် အားထုတ် ရပါသည်။ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးတွင် သုံးပါးသော ဗောဇ္ဈင် တရားသည် စိတ်ကို နှိုးဆွသော ဗောဇ္ဈင် တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ အခြား သုံးပါးသော ဗောဇ္ဈင် တရားကား စိတ်ကို ဆိတ်ငြိမ်စေသော ဗောဇ္ဈင် တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မဝိစယ (ပညာ) သမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယ သမ္ဗောဇ္ဈင်နှင့် ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်တို့သည် စိတ်ကို နိုးကြားအောင်၊ စိတ်ကို ရှင်သန် ဖျတ်လတ်မှု ရှိအောင် နှိုးဆွနိုင်သော သတ္တိရှိသော ဗောဇ္ဈင် တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၊ သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်နှင့် ဥပေက္ခာ သမ္ဗောဇ္ဈင်တို့သည် စိတ်ကို တည်ကြည်အောင်၊ ငြိမ်သက်အောင်၊ ခိုင်ခံ့အောင် ပြုလုပ်ပေးသော ဗောဇ္ဈင် တရားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို ဗောဇ္ဈင် တရား ခြောက်ပါးတို့သည် အချင်းချင်း အညီအမျှ သဟဇာတ ဖြစ်ဖို့

http://www.dhammadownload.com

လိုပါသည်။ အကယ်၍ စိတ်ကို လှုံ့ဆော်မှုဘက်က အရှိန် ပြင်းထန်လွန်းလျှင်လည်း စိတ်သည် မငြိမ်မသက် မရပ်မနားဘဲ လှုပ်ရှား နေတတ်ပါသည်။ စိတ်ကို ငြိမ်သက် တည်ကြည်စေသော ဗောဇ္ဈင် တရားများဘက်က အားကောင်းသွားပြန်လျှင်လည်း စိတ်မှာ သုန်မှုန် ထိုင်းမှိုင်းပြီး အိပ်ပျော် သွားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ စိတ်တက်ကြွလွန်းပြီး မငြိမ်မသက် လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ်ခြင်းမှ လည်းကောင်း၊ စိတ်ထိုင်းမှိုင်း လေးလံပြီး အိပ်ပျော်သွားခြင်းမှ လည်းကောင်း ကင်းဝေးစေပြီး နီးကြားစွာ အခြားသော ဗောဇ္ဈင် တရားများကိုလည်း အားကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသော တရားမှာ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။

ဤသို့ စိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်သည် ဤမဂ်လမ်းတွင် တရား အားထုတ်သူ၏ စိတ်ကို နှိုးဆော်မှုများ၊ အားပေးမှုများဖြင့် ပြည့်နှက်နေစေပါသည်။ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယ သမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၊ သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာ သမ္ဗောဇ္ဈင် စသော ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ထားသော စိတ် အခြေအနေကို စဉ်းစား ကြည့်ပါ။ ထိုစိတ်သည်ကား အရောင်အဝါ ထွန်းပသော ဝမ်းမြောက်ခြင်းများဖြင့် ပြည့်စုံသော စိတ် ဖြစ်နေပါပြီ။ ထိုစိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ယခု ဤနေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ် နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဗောဓိ ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေသော ဤဗောဇ္ဈင် တရားများသည် မျက်မှောက်ခဏ အတွက်သာ စိတ်ချမ်းသာမှု သုခကို ပေးစွမ်းနိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်သို့ လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်သို့ လည်းကောင်း၊ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း ဝိမုတ္တိသို့ လည်းကောင်း လျှောကျ သက်ဝင် စေနိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ နေ့စဉ် ရက်ဆက်ပင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်မှု ကိုက်ခဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီး စိတ် ယောက်ယက်ခတ် နေခြင်းဖြင့်သာ ရင်ဆိုင် နေရသည့် အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ် နေကြသလဲ ဆိုသည်ကိုပင် အလွယ်တကူ မေ့သွားတတ်ကြပါသည်။

သို့သော် မမြင်နိုင်ဘဲလျက် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ သေချာပေါက် ဖြည်းဖြည်းချင်းသာလျှင် ဤ ဗောဇ္ဈင် တရား ခုနစ်ပါးသည် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လျက် နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ခဲ့ပြီးသမျှ အလုပ်များသည် ကြီးကျယ်သော အလုပ်များ ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။ ဤကား စိတ်၏ အမြင့်မြတ်ဆုံး ဆင့်ကဲ တိုးတက်နေမှု ဖြစ်စဉ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အမေး ။ ။ မဂ်ဉာဏ်ဟာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သလား၊ ဒါမှ မဟုတ် ရုတ်တရက် ဖျတ်ခနဲ လျှပ်စစ် လက်လိုက်သလို ဖြစ်ပေါ်တတ်သလား။

အဖြေ ။ ။ နှစ်မျိုးစလုံးပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဗောဓိဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်ဟာ ရုတ်တရက် ထိုးထွင်း သိမြင်လိုက်တဲ့ တစ်ဏှာပွတ္တိဉာဏ် ပေါ်တာမျိုး ဆိုရင် ဖျတ်ခနဲ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက ခင်ဗျား စဉ်းစားလို့ တွေးလို့ သိမြင်တာနှင့် မတူဘူး။ ဒါက အလွန် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေတဲ့ စိတ်ထဲက ရုတ်တရက် ထိုးထွင်းပြီး ဖျတ်ခနဲ သိမြင်လိုက်တဲ့ ဖော်ပြစရာ စကားလုံး မရှိတဲ့ နားလည်မှု သဘောမျိုးပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ထိုးထွင်း သိမြင်မှုဟာ မတော်တဆ တိုက်ဆိုင်ပြီး ဖြစ်တာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကာလ ကြာမြင့်စွာ လေ့ကျင့် ထူထောင်ထားလို့ ညီမျှတဲ့စိတ် တည်ငြိမ်တဲ့စိတ် ရှိမှသာ အဲဒီ စိတ်ထဲက ရုတ်တရက် ပေါ်လာ တတ်တဲ့ ဉာဏ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အမေး ။ ။ ဒီလို သိမြင် နားလည်သွားတဲ့ အခါ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံး လာတတ်သလား။ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲ ဒီလိုဉာဏ်မျိုး ခု ရနေ တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဟာ သိတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးပြီး မနေသလိုဘဲ။

အဖြေ ။ ။ နည်းနည်း ပိုသိလာတာနှင့် အမျှ ခင်ဗျားရဲ့ အပြုအမူတွေဟာ အထိုက်အလျောက်တော့ ပြောင်းလဲ နေမှာပါပဲ။ သိမှုက သိပ်ပြီး အစွမ်းသတ္တိ ကြီးပါတယ်။ တရား သဘောဟာ ဘယ်လို ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို ခင်ဗျား ဖျတ်ခနဲ တစ်ချက်လောက် မြင်လိုက်တာနှင့် အလျင်တုန်းက အနေအထိုင်ဟောင်း များအတိုင်း နေထိုင်ဖို့ ဆိုတာ သိပ် ခက်ခဲသွားပြီ။ ဒီလို အလုပ်မျိုးကိုပဲ နောက် တစ်ခါ ဆောင်ရွက်ရတယ်ပဲ ဆိုဦးတော့၊ အလျင်က လုပ်ပုံလုပ်နည်း အတိုင်း မလုပ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်နောက်က တစ်စုံ တစ်ခုသော အသံကလေး တစ်သံက 'ဟေ့ မင်း ဘာလုပ်နေတာလဲ' လို့ မေးနေသလိုပဲ။ တရား အားထုတ်လို့ ရလာတဲ့ အဲဒီ အသိဉာဏ် သေးသေးကလေး သည်ပင်လျှင် တကယ့် အင်အားကြီး တစ်ခုလို ပြုမူ ဆောင်ရွက် နေတယ်။ နောက် တဖြည်းဖြည်းနှင့် အသိဉာဏ်ဟာ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ကာယကံ ဝစီကံတွေကို လုံးလုံးလျားလျား ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်အောင် ချုပ်ကိုင် လာပါတော့တယ်။

အမေး ။ ။ ကျွန်တော့်မှာ ချမ်းသာသုခရဲ့ မမြဲခြင်း အနိစ္စ သဘောနှင့် ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်း တစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ ဒီလောကမှာ ထာဝရ ဘုရားသခင်ကို

http://www.dhammadownload.com

ပြင်းပြင်းပြပြ ချစ်ခင်တဲ့စိတ် ရှိကြတဲ့ လူတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကျတော့ ဒီစိတ်ကြောင့် အမြဲ ပီတိ သောမနဿ ဖြစ်ကြသလိုပဲ။

အဖြေ ။ ။ ဒါကို နှစ်နည်း နားလည် နိုင်ပါတယ်။ ပထမ နည်းကတော့ ဘယ်အခြေအနေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ခဏပဲ ဖြစ်တယ်။ မမြဲဘူး။ ပျော်ရွှင်ခြင်း သုခ ဆိုတာလည်း စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ စိတ်ဆိုတာကိုက ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်ပဲကိုး။ ဒီတော့ အခြေခံ သဘောတရားအရ စိတ္တက္ခဏ အဆင့်မှာ ပျော်ရွှင်မှု သုခ ဆိုတာလည်း မမြဲဘူး အနိစ္စပဲ။ ဘာမှ မြဲတယ် နိုင်တယ်၊ အမြဲ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ မရှိဘူး။ ရပ်နေတာ မရှိဘူး။ ဒုတိယ သဘောအားဖြင့် ပြောရင်တော့ ထာဝရ ဘုရားသခင်ကို ချစ်ခင် လေးစားတဲ့ စိတ်ကို ပြုစု ပျိုးထောင် နေကြတဲ့ သူတွေ ရှိပါတယ်။ သမာဓိကို ထူထောင်ပြီး ထာဝရ ဘုရားသခင်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ အားထုတ် နေကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီလို လုပ်တော့ ဒီကံရဲ့ အကျိုး ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီသမာဓိကြောင့် ဖြစ်တဲ့ သုခကိုတော့ အချိန် အကြာကြီး သူတို့ ခံစား နေရတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း ဖြစ်စဉ် တစ်ခု ဆိုတော့ ဆက်တိုက် ဖြစ်နေတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဆက်ခါ ဆက်ခါ ဖြစ်နေတာကို အမြဲ ဖြစ်တယ်လို့ ထင်တာပါပဲ။ တကယ့် တကယ်ကျတော့ ဒါလည်း ဆက်တိုက် ဖြစ်နေလို့သာ အမြဲ ဖြစ်နေတယ် ထင်ရတာကိုး။ ဒါဟာလည်း ဖြစ်ရပ်တွေပဲ။ မမြဲပါဘူး။ သမာဓိ စိတ်ကလေးကို ထူထောင် ထားနိုင်သရွေ့တော့ အဲဒီ ကံအကျိုးကလေးကို ခံစား နေကြရမှာပဲ။ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ပီတိ သုခကလေး ရှိနေတာကိုး။ သို့သော်လည်း စိတ်ထဲမှာ အဝိဇ္ဇာဓာတ်က မှေးမှိန်နေတုန်း၊ သမာဓိအားကလည်း ကောင်းနေတုန်း စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ ကောင်းကျိုးကလေးတွေ ရနေတာ။ ဒီနောက်တော့ စိတ်လည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေဘက် ပြန်ရောက် သွားတော့တာပဲ။ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိလေသာတွေကို သမာဓိက တဒင်္ဂအားဖြင့်တော့ နှိမ်နင်း ထားနိုင်တယ်။ အဲဒီ အချိန်ပိုင်းမှာတော့ အရာရာဟာ လှပပြီး စိတ်ချမ်းသာဖွယ် ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ပီတိ သုခ နယ်ကနေ စိတ်ကလေးဟာ ပြန်ပြီးလည်း ထွက်ရော စောစောက ဖိနှိပ် ချုပ်နှိမ်ထားလို့ ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ ကိလေသာတွေလည်း ပြန်ပြီး အုံကြွ သောင်းကျန်း လာတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ကိလေသာကို အပြီးအပြတ် သုတ်သင် ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ကသာ ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို အပြီးအပြတ် သုတ်သင် ဖယ်ရှား ပစ်မှသာ ဒီ ကိလေသာတွေဟာ နောက်ထပ် စိတ်ထဲမှာ ပြန်ပြီး ထကြွ သောင်းကျန်းခြင်း မပြုနိုင် ကြတော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အမေး ။ ။ ဗုဒ္ဓဟာ မဟာ ကရုဏာတော်ရှင်ကြီး ဖြစ်ပါလျက် ဒီ ကရုဏာတော်နှင့် လောကမှာ ဆက်ပြီး ဘာကြောင့် သတ္တဝါတွေကို စောင့်ရှောက် မနေတာလဲ။

အဖြေ ။ ။ ဗုဒ္ဓ ဆိုတာဟာ ဓမ္မရဲ့ အစုအပေါင်း သဘောကို ပြောတာပဲ။ တရားဓမ္မ နှင့် ဗုဒ္ဓဟာ တခြားစီ မဟုတ်ပါဘူး။ မွေးလာရင် အိုရမယ်၊ နာရမယ်၊ သေရမယ်။ ဒါက ရှောင်လွှဲလို့ မရတဲ့ လောက နိယာမပဲ။ သင်ဟာ သဗ္ဗညုတဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရသည် ဖြစ်စေ မရသည် ဖြစ်စေ ဒီသဘာဝ နိယာမ အတိုင်း ဖြစ်ကြရမှာပဲ။ သို့သော် သစ္စာတရား (အမှန်တရား) ကသာ အချိန်မရွေး ဖြစ်တည်နေတာ။ သစ္စာတရားကို သိမြင် နားလည်ဖို့ရာ မဂ်လမ်းကို ပြထား ပြီးပြီပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် မိမိမှ အပ အပြင်အပမှာ အခြား ဘယ်သူ့ကိုမှ အားကိုးရှာနေစရာ မလိုပါဘူး။

အမေး ။ ။ ဇောချွင် တရား ခုနစ်ပါးထဲမှာ မေတ္တာ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဆိုပြီး မပါဘူးလို့ ကျွန်တော် သတိ ပြုမိတယ်။ ဒါဆိုရင် မေတ္တာ မပါတဲ့ အတွက် ခြောက်သွေ့ စိမ်းကားတဲ့ အန္တရာယ် မရှိနိုင်ဘူးလား။

အဖြေ ။ ။ ဒီနေရာမှာ မေတ္တာရဲ့ အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုးကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပထမအဆင့် မေတ္တာက အထက်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြသလို လုပ်ငန်းရှင် ကုန်သည်များ ထားတဲ့ မေတ္တာမျိုး။ အပေးအယူ ထားတဲ့ မေတ္တာကို ဆိုလိုတယ်။ သူက မေတ္တာထားလို့ ငါက တုံ့ပြန်ပြီး မေတ္တာထားတာမျိုးပေါ့။ ဒုတိယ အမျိုးအစား မေတ္တာကတော့ သတ္တဝါ အားလုံး အပေါ်မှာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ဖြစ်ပါစေလို့ အများအတွက် ထားတဲ့ မေတ္တာမျိုး။ ဘယ်နေရာက သတ္တဝါပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သမ္မေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု လို့ ဖြန့်ကျက်ပြီး ပို့တဲ့ မေတ္တာမျိုးပါပဲ။ အဲဒါက အကန့်အသတ် မထား၊ ယေဘုယျ အားဖြင့် ပို့သတဲ့ မေတ္တာမျိုး။ ဒါတောင်မှ ဒီမှာ ပညတ် သဘောတွေ ပါသေးတယ်။ လူ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ သတ္တဝါ ဆိုတာတွေပေါ့။ ပညတ်တွေ ကတော့ ပရမတ် စစ်စစ်တွေ မဟုတ်ကြသေးဘူး။ ပရမတ် စစ်စစ် ပြောကြစို့ ဆိုရင်တော့ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ကွယ်သွားလိုက် ဖြစ်နေတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေပဲပေါ့။ စောစောက တစ်လောကလုံးကို ခြုံပြီး ပို့သတဲ့ ယေဘုယျ မေတ္တာထက် ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ တတိယ အဆင့် မေတ္တာမျိုးလည်း ရှိသေးတယ်။ ဒီမေတ္တာက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ငါစွဲကို ဖြုတ်ပြီးတဲ့နောက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝရဲ့ ညီညွတ်မျှတမှု သဘောပဲ။ ငါ မရှိ၊ သူတစ်ပါး မရှိ၊ တစ်လောကလုံးဟာ တစ်သဘော

http://www.dhammadownload.com

တည်းပဲ။ ဧကော ဓမ္မော ပဲလို့ ပညာအမြင် ရှင်သန်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ငါ သူတစ်ပါး မခွဲခြားတော့တဲ့ မေတ္တာမျိုး။ ဒီမှာတော့ ငါ မေတ္တာ ထားတယ်၊ ငါ ချစ်ခင်တယ် ဆိုတဲ့ ပညတ်တွေ ဘာမှ မရှိတော့ပါဘူး။ အတ္တစွဲ ငါစွဲ ပြုတ်သွားပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မေတ္တာ ဖြစ်သွားပြီ။ ဒီလို အမြင့်ဆုံးအဆင့် မေတ္တာမျိုးကို ရရှိလာတဲ့ အခါ အဲဒီ မေတ္တာထဲမှာ ကျန်တာတွေ အားလုံး အကျုံး ဝင်သွားပြီ။ ဒီသဘောတွေကို မြင့်မြတ်တဲ့ ဆရာသမားများထံမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ သူတို့မှာ မေတ္တာနှင့် ဉာဏ်အလင်း ရောက်နေပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဓမ္မသဘောရဲ့ သဘာဝ အားဖြင့် ဖော်ဆောင်ချက်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

သုံးဆယ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း

တရားပတ် ပြီးဆုံးခြင်း

သင်သည် တောင်ထိပ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် တောင်ထိပ်ပေါ်တွင် အမြဲတမ်း မနေနိုင်ပါ။ တောင်အောက်သို့ တစ်ဖန် သင် ပြန်ဆင်းရမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပထမ နေရာတွင် အဘယ်ကြောင့် အပင်ပန်းခံ ကြောင့်ကြ စိုက်၍ နေရသနည်း။ ထိုနေရာသို့ ရောက်လျှင် ပြီးပြီပဲ။ အပေါ်သို့ ရောက်နေစဉ် အောက်တွင် ရှိသော အရာများ အကြောင်းကို သိရသည်။ သို့သော် အောက်မှာ ရှိတုန်းတော့ အပေါ်မှာ ရှိသော အရာများ အကြောင်း ကို မသိနိုင်ချေ။ အပေါ် တက်သော သူ မြင်ရသည်။ အောက်သို့ ရောက်သော သူမှာ အပေါ်က မြင်ရသလို မမြင်ရတော့ပါ။ သို့သော် မြင်ဖူး ခဲ့ပြီးပြီပဲ။ တောင်ပေါ် ရောက်စဉ်က မြင်ခဲ့ရသည်များကို တောင်အောက်သို့ ရောက်သောအခါ ပြန်လည် အောက်မေ့သော နည်း ဖြင့်မှု နေနိုင်ပါသည်။ မမြင်နိုင်တော့ဘူး ဆိုသော်လည်း အနည်းဆုံးတော့ သိနေဆဲပါပဲ။

မောင့်အနာလော့ဂ်ကျမ်း

ယခု အပြင်းအထန် အချိန် ပေးပြီး အားထုတ် ခဲ့ကြသော ဝိပဿနာ တရားပတ် အဆုံးသို့ ရောက်ပြီ။ ယခု ပေါ်လာသော ပြဿနာမှာ ယခု ဤနေရာ တွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်ခဲ့သည့် အကျင့်ကို နေ့စဉ် ဘဝထဲတွင် ဘယ်လို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမလဲ ဆိုသော ပြဿနာ ဖြစ်ပါသည်။ အဆင့် တစ်ဆင့်မှာ တော့ လွယ်လွယ်ကူကူပင် ဖြေဆို နိုင်ပါသည်။ လွယ်လွယ်ကလေး ဖြေလိုက် ရင်တော့ သတိကို မြဲမြဲစွဲစွဲ ထားပြီး နေပါ။ စားသတိ သွားသတိ နေသတိ အိပ်သတိ နေရာတိုင်း အခါတိုင်းမှာ သတိဖြင့် နေပါဟု ဖြေနိုင်ပါသည်။ အာရုံ ပြတင်းပေါက်

http://www.dhammadownload.com

များမှာ အမျိုးမျိုးသော စိတ် ထွေပြားစရာ အာရုံတွေ ဝင်လာနေကြ စေကာမူ အကယ်၍သာ တပ်မက်မှု တဏှာ၊ မလိုမုန်းထားမှု ဒေါသ၊ ဘာတွေ ဘယ်လို ဖြစ်ချင်သည် ဆိုသော မျှော်လင့် တောင့်တမှုတွေ မရှိဘူး ဆိုရင်တော့ စိတ်သည် ကြည်လင်မြ ကြည်လင်နေပြီး ညီညွတ် မျှတလျက်ပင် ရှိနေပါလိမ့်မည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် အကြီးမားဆုံးသော ကာကွယ်ဆေးပင် ဖြစ်၏။

စိတ် တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်၏ တိတ်ဆိတ်မှုကို အထောက်အကူ ပြုသော တရား အချို့လည်း ရှိပါသည်။ ၎င်းမှာ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း မိမိအိမ်မှာ တရား ထိုင်သော အလေ့အကျင့်ကို မြဲအောင် လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်မှာ တစ်နေ့လျှင် တရား နှစ်ကြိမ် ထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ တစ်ကြိမ် ထိုင်လျှင် တစ်နာရီလောက် အနည်းဆုံး ထိုင်ပါ။ တစ်နာရီထက် ပိုပြီး ထိုင်နိုင်လျှင်လည်း ကောင်းပါသည်။ (တစ်နာရီ မထိုင်နိုင် နာရီဝက်သာ ထိုင်နိုင်သည် ဆိုလျှင်လည်း ရပါသည်။ လုံးလုံး မထိုင်ဘဲ နေသည်ထက်တော့ အများကြီး ပို၍ အကျိုး ထူးပါသည်။) ထိုကဲ့သို့ အိမ်မှာ တရားထိုင်သော အလေ့အကျင့်သည် သမာဓိ အင်အားကို လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၏ အင်အားကို လည်းကောင်း ပို၍ အားသန် စေနိုင်ပါသည်။ ယခု တစ်လတာ ဤရိပ်သာမှာ အားထုတ် ထားခဲ့၊ ထူထောင်ခဲ့သော သမထ သမာဓိအား၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အားကို အိမ်မှာ ဆက်လက် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပို၍ အင်အား ကောင်းလာ စေနိုင်ပါသည်။

ဤရိပ်သာထဲတွင် တစ်လ လုံးလုံး ဝိပဿနာကို အပြင်းအထန် အားထုတ် ထားသူများအဖို့ အိမ်မှာ တစ်နေ့ တစ်နာရီလောက် အားထုတ်ရခြင်းသည် အလွန် လွယ်ကူနေပါပြီ။ သို့သော် ဤ တရား အားထုတ်ထားသူ အဖို့ အားထုတ်ဖို့ ကိစ္စသည် နေ့စဉ် လောကီ အလုပ်တာဝန် တစ်ခုလို တာဝန်ရှိသည့် အလုပ် တစ်ခုဟု သတ်သတ်မှတ်မှတ် လုပ်ဖို့တော့ လိုပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဤအလုပ်ကို မလုပ် မဖြစ်သော တာဝန်ကြီး တစ်ခုလို သတ်မှတ်ပြီး မလုပ်လျှင်တော့ အိမ်မှာ တရား အားထုတ်ခြင်း ကိစ္စကို ခွဲခွဲမြဲမြဲ ထိန်းသိမ်းထားရန် လွယ်ကူမည် မဟုတ်ပါ။ တရား အားထုတ်ခြင်းကို အိမ်မှာ အမြဲအစွဲ လုပ်ရာတွင် စည်းကမ်း ထိန်းသိမ်းလိုမှု စိတ်လည်း လိုသည်။ ဝီရိယ လုံ့လ ထည့်မှုလည်း လိုသည်။ တရား အားထုတ်ခြင်း ကို နေ့၏ အခြား တာဝန် ဝတ္တရားများ မဆောင်ရွက်မီ ဦးဦးဖျားဖျား အထူး ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရသော ကိစ္စအဖြစ် သဘောထားဖို့ လိုသည်။

ဤကိစ္စသည် နေ့၏ အစမှာ ဦးစားပေး လုပ်ရမည့် အလုပ် ဖြစ်သည်ဟု သဘောထားသလို နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ဝတ္တရားမပျက် ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရမည့်

http://www.dhammadownload.com

ကိစ္စ ဖြစ်သည်ဟုလည်း စိတ်ထဲတွင် အလေးအမြတ် ထားရမည့် ကိစ္စ တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ကြောင်း ခံယူ ကျင့်သုံးဖို့ လိုပါသည်။ အကောင်းဆုံးကတော့ တရား အားထုတ်ပြီးမှ အခြား အလုပ်တွေကို လုပ်မည်ဟု အချိန်ကို ဦးစားပေး သတ်မှတ်ခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။ အခြား အလုပ် တာဝန်တွေ ကြားမှာ တရား အားထုတ်ချိန်ကို ကြား ထိုးထည့်ခြင်းသည် အဆင်ပြေနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ နေ့စဉ် အခြား ဘာအလုပ် ဘာတာဝန်ကိုမျှ မဆောင်ရွက်ခင် ကြိုတင်၍ ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်ခြင်း၊ ထိုသို့ အားထုတ်ပြီးမှ အခြား အလုပ်ကိစ္စ တာဝန် ဝတ္တရားများကို ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဘဝတွင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲရာ၌ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပင် ဖြစ်၏။

နေ့စဉ် တရား အားထုတ်သော အချိန်ကို သတ်မှတ်သောအခါ သင့်အတွက် အနှောင့်အယှက် မပြုနိုင်သော အချိန်ကို ရွေးချယ် သတ် မှတ် သင့် ပါ သည်။ အနှောင့်အယှက် ကင်းသော အချိန်သည် တရား အားထုတ်ရာတွင် အထောက်အကူ အများကြီး ပေးပါသည်။ တရား အားထုတ်သော အချိန်ကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ထားပါ။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ထိုအချိန်မှာပင် တရား အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် နေ့စဉ် ပုံမှန် ဆောင်ရွက်နေခြင်း အလေ့အထကို ပျက်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ တရား အားထုတ်ဖို့ အကောင်းဆုံး အချိန်ကတော့ သင် အိပ်ရာက ထစ ဦးဦးဖျားဖျား နံနက် စောစော အချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ညနေပိုင်း တရား အားထုတ်ချိန် ကိုတော့ မိမိအတွက် စိတ် အပန်းပြေမည့် အချိန်၊ အနားရမည့် အချိန်ကို သင့်တော်သလို သတ်မှတ် နိုင်ပါသည်။ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ပါ။ အဓိက ကတော့ ဒီမှာ ရိပ်သာ ဝင်ပြီး တစ်လ လုံးလုံး ဖွံ့နှင့် မာန်နှင့် ထူထောင်ထားသော တရား အားထုတ်ခြင်း အလေ့အထကို ဆက်လက်ပြီး မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက် လေ့ကျင့် သွားကြဖို့ပါပဲ။ နေ့စဉ်မှန်မှန် မပျက်မကွက် အားထုတ်ခြင်းသည် မခန့်မှန်း နိုင်လောက်အောင်ပင် တန်ဖိုး ကြီးလှပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားကို ခွဲမြဲသွားအောင် လုပ်သော အခြားနည်း တစ်နည်း လည်း ရှိသေးပါသည်။ ထိုနည်းသည် နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ဆောင်ရွက်နေကျ စားမှု သွားမှု လာမှု နေမှု ထိုင်မှု လမ်းလျှောက်မှု လဲလျောင်းမှု စသော ဣရိယာပုတ် တိုင်းမှာ သတိဖြင့် ရှုမှတ်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့မှာ တစ်ကြိမ်သာလျှင် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ အစားအစာ စားသောက်သော အကျင့်ကို အားထုတ်ပြီး ကျင့်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် သတိဖြင့် ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါက ထိုနည်းသည် ကြည်လင်သော အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်မှုကို များစွာ အထောက်အကူ ပြုကြောင်း၊ ဤရိပ်သာတွင်

http://www.dhammadownload.com

တစ်လ အားထုတ်ထားသော စိတ် အင်အားများကို ပို၍ နီးကြား လာအောင် အထောက်အကူ ပြုကြောင်း တွေ့ရ ပါလိမ့်မည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို ထပ် တလဲလဲ အားထုတ်ခြင်း အားဖြင့် အတိတ်က ထူထောင် သိမ်းထားသော စိတ် အင်အားများကို အခက်အခဲ မရှိ အလွယ်တကူ တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက် နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါ လိမ့်မည်။

နေ့စဉ် ဘဝထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းများစွာ လျှောက်လေ့ ရှိပါသည်။ ထိုသို့ စင်္ကြံ လျှောက်ပြီး တရား ရှုမှတ်သော အကျင့်ကိုလည်း တစ်ကြိမ် ကျင့်နိုင် ပါသည်။ စင်္ကြံ လျှောက်ရာတွင် တမင်တကာ 'ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်' ဆိုပြီး ဖြည်းဖြည်း လျှောက်ရင်း မှတ်နေဖို့ မလိုပါ။ ရိုးရိုး လမ်းလျှောက်သည့် အတိုင်း လျှောက်ရင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို သတိနှင့် မှတ်လည်း ရပါသည်။ သို့မဟုတ် ခြေထောက်နှင့် မြေကြီး ထိထိ သွားသည့် အခြင်းအရာကိုပဲ အာရုံပြုပြီး မှတ်လျှင်လည်း ရပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

နေ့ပိုင်းမှာ တာဝန် ဝတ္တရားတွေ ဆောင်ရွက်ရင်း စိတ်ထဲ ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပြီး စိတ်မော လူမော ဖြစ်လာသော အခါမှာလည်း အာနာပါန ထွက်သက် ဝင်သက်ကို မှတ်သောနည်းကို သတိရပါ။ မျက်စိ ဖွင့်လျက်ပင် တရားထိုင်သော ပုံမျိုး ဖမ်းနေစရာ မလိုပါ။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို မှန်မှန် ရှုပြီး မှတ်လိုက်ပါ။ ပိန်ဖောင်းကိုလည်း မှတ်ချင် မှတ်ပါ။ ရပါသည်။ မိနစ် အတန်ကြာ အာနာပါန ကို ထူထောင်လိုက်သည်နှင့် စိတ်သက်သာရာ ရပြီး စိတ်အေးချမ်းသာ ဖြစ်သွား သည်ကို မျက်မှောက် တွေ့မြင် ခံစား ရပါလိမ့်မည်။

ယခုလို နေ့စဉ်ဘဝ အမှုကိစ္စ ဆောင်ရွက်ရာတွင် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အသုံးချတတ် သွားလျှင် နောက်တော့ သင့်နောက်က ထက်ကြပ်မကွာ သတိပဋ္ဌာန် လိုက်ပါတော့သည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ တစ်ခုလုံးကို လွှမ်းခြုံနေသော တရား ဖြစ်ပါသည်။ တမင် တရား ထိုင်ပြီး အားထုတ်မှ တရား အားထုတ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဓမ္မဆိုသည် တရား အားလုံးကို ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် တရားကို သိမြင်သော စိတ်နှင့် ဉာဏ်နှင့် ညီညွတ်အောင် နေတတ်ဖို့ကိုသာ အားထုတ် ရပါသည်။

ပညာ မျိုးစေ့ ကရုဏာ မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုး ထားခဲ့ကြပြီ။ ဤမျိုးစေ့များ ရှင်သန်လာအောင် ပြုစု ပျိုးထောင် ပေးနိုင်လျှင် ၎င်းတို့မှ အစွမ်းသတ္တိများ ဖြစ်လာပါသည်။ မမျှော်မှန်းနိုင်သော အကျိုး မျိုးစုံကို ပေးတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကမှာ ရိုးရိုးကလေး လွယ်လွယ်ကလေး နေပါ။ ငြိမ်သက်ပြီး အေးချမ်းသည့်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကို ရလျှင် ဓမ္မဆိုသော တရားသည် သဘာဝ အရ အလိုလို ပေါ်လာတော့သည်။

ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ တရား (ဓမ္မ) နှင့် အညီ နေတတ်ဖို့ရန် ပထမဆုံး အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ထူထောင်ပါ။ မမြဲဘူး ဆိုသည့် ဘဝ၏ အမှန်တရားကို အစဉ် နှလုံးသွင်းထားပါ။ မိမိသည် မလွဲမသွေ သေဆုံးမည့်လူ ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို အစဉ် သတိ ရနေပါ။ သဘာဝ တရားကြီး တစ်ခုလုံး အမြဲ မရှိ၊ အစဉ်သာလျှင် မရပ်မနား ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေသည် ဆိုသည်ကို သတိ တရား လက်ကိုင် ထားပြီး ရှုပွားနေပါ။ ထိုကဲ့သို့ အနိစ္စ လက္ခဏာကို ရှုမှတ် ဆင်ခြင်နေသည့် စိတ်သည် အမြဲ တည်ငြိမ်ပြီး ညီညွတ် မျှတ နေပါသည်။

နောက် ဆင်ခြင်သင့်သော ကိစ္စ တစ်ခုမှာ မေတ္တာ ကရုဏာ တရား ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများသည့် အခါ ငါ သူတစ်ပါး ဆိုသော အတ္တစွဲ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိစွဲများကို ပယ်ဖျက်လိုက်လျှင် တစ်လောကလုံးသည် တစ်ခုတည်း တစ်သဘောတည်း ဧကော ဓမ္မော ဖြစ်သွားပါသည်။ ထိုသို့ တစ်လောကလုံး ငါ သူတစ်ပါး မရှိတော့ဘဲ သဘာဝ တရားသည် တစ်လုံး တစ်စည်းတည်း၊ ဗလာ သက်သက် ဘာမျှ မရှိ ဖြစ်နေသော အခါ တစ်လောကလုံး အပေါ် အညီအမျှ ထားသော မေတ္တာ ကရုဏာ ပေါ်လာပါသည်။

တတိယ ပွားများသင့်သည့် ကိစ္စ တစ်ရပ်မှာ ဂါရဝ တရား၊ နိဝါတ တရား ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပလွှားခြင်း မပြုဘဲ နှိမ့်ချသည့် စိတ် ဖြစ်ပါသည်။

တရား သိ၍ တရား ရှိသူသည် အနေအထိုင် ရိုးသား၍ နှိမ့်နှိမ့်ချချ သက်သက်သာသာ နေပါသည်။ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် တရားဓမ္မကို ဘယ်လို ဟောပြောရမလဲဟု မေးတတ် ကြပါသည်။ တရားကို ဝေငှရန် အတွက် အကောင်းဆုံး၊ အရေးအကြီးဆုံး အရည်အချင်း တစ်ရပ်မှာ တရား နာတတ်အောင် လုပ်ဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်သော စိတ် ရှိသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိကို ထူထောင် လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိနှင့် သူတစ်ပါး အကြားမှာ ဆက်သွယ်နိုင်သော အကောင်းဆုံး ဆက်သွယ်နည်းသည် ပေါ်ပေါက် လာပါသည်။ ဖွင့်ထားသော စိတ်ဖြင့် သူတစ်ပါးကို လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ထိုသို့ အသင့် ခံယူနိုင်သော သတ္တိနှင့် ငါ သူတစ်ပါး စသော အတ္တစွဲ ကင်းရှင်း သွားသောအခါ နားလည် သိမြင်မှုနှင့် တရားဓမ္မကို မျှဝေ ခံစားမှု နယ်လည်း အလွန် ကျယ်ပြန့် လာပါလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိုးလိစတိန်း

ဝိပဿနာ၏ ရိုးရိုး အဓိပ္ပာယ်မှာ အဖြစ်အပျက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်အောင် ရှုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ ရုပ်နာမ်ကတော့ အခြေခံပေါ့။ သို့သော် မိမိ ရုပ်နာမ်ကို သာမက အရာရာ အစစ အားလုံးကို ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ ရှုပွားခြင်းသည် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါသည်။ မဂ်လမ်း ဆိုသည်ကတော့ လောဘ မရှိ၊ ဒေါသ မရှိ၊ မောဟ မရှိဘဲ သတိတရား မြဲမြဲ လက်ကိုင်ထားပြီး အရာရာကို အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းပြီး မတုန်မလှုပ်သော ဥပေက္ခာ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် နေသွားတတ်ဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်လတိတိ ရိပ်သာမှာ အားထုတ်ခဲ့တာ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်သက် အားထုတ်ထားတာတွေဟာ သစ္စာတရားကို သိမြင်ခြင်းရဲ့ အစ ကနေဦး အလုပ်သာ ဖြစ်ပါသေးသည် ဆိုသည်ကို သိစေ လိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com